№15 (439) июль–август 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

В жару пейте квас из лечебных трав

СТР. 11

Открытие

РАК ПЕЧЕНИ В ИЗРАИЛЕ УБИВАЮТ ТОКОМ

Новый метод терапии рака печени электротоком предложили израильские врачи.

Основным способом лечения рака печени считается операция. Но в некоторых случаях она невозможна, так как раковая опухоль находится близко к желчным протокам. Новый метод терапии рака печени электротоком предложили израильские врачи. Суть нового лечения: ток воздействует на опухоль электрическими разрядами, которые попадают прямо в опухоль. При этом здоровые ткани не повреждаются. Этот способ лечения рака впервые опробовали на пациенте с диагнозом онкология печени. Больному невозможно было помочь иначе, поэтому врачам пришлось экспериментировать. Это и спасло больному жизнь. Лечение током при раке печени проводят под общим наркозом. Оно длится не более 30 минут. Уже на следующий день можно судить о том, насколько успешно прошла операция. Температура электротока такова, что не повреждает ближайшие органы и кровеносные сосуды.

ЕСТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ МОБИЛЬНИКОМ И РАКОМ

Израильские ученые впервые подтвердили связь между мобильником и раком.

Больных раком щитовидной железы становится с каждым годом все больше — это и надоумило связать онкологию с мобильной связью. В ходе исследования выяснилось, что клетки, подвергшиеся излучению, делятся заметно быстрее, чем те клетки, которые излучению не подвергаются. Вывод: если у вас есть проблемы с щитовидкой, стоит отказаться от сотового телефона. Или хотя бы использовать наушники и переговорные устройства при разговоре по мобильнику. Это снизит воздействие электромагнитного излучения.

БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ БЕСПОЛЕЗНО, ЕСЛИ ВЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОКУПАЕТЕ «ЧТО-НИБУДЬ К ЧАЮ».

Намотай на ус

● Недостаток влаги в организме — стресс для него. Чтобы не усугублять его, пейте напитки без кофеина: воду, соки, зеленый чай. Кстати, мозг очень чувствителен к потере жидкости. Даже незначительное обезвоживание приводит к повышенной утомляемости и ухудшает память.

● Люди, у которых высок риск развития болезни Альцгеймера, могут отсрочить ее начало, ежедневно принимая витамины группы В. Они в 7 раз снижают уровень атрофии серого вещества головного мозга в тех его областях, которые наиболее уязвимы при этом заболевании.

● Ученые обнаружили, что в 6% случаях рак легких у некурящих людей вызывает вирус папилломы человека. Эти микроорганизмы, передающиеся половым путем, являются также причиной рака шейки матки, ротовой полости, глотки.

Новости

НА жительниц Украины нападают летучие мыши. Причина — эпидемия бешенства. Зверьков привлекает светлый цвет, поэтому они выбирают блондинок из толпы и пикируют на них. Специалисты советуют женщинам со светлыми волосами носить темные головные уборы.

В КИТАЕ власти нашли оригинальный способ борьбы со шпаргалками на экзаменах. Отныне школьницам запрещено приходить на экзамены в бюстгальтерах, куда девочки часто прячут «шпоры». Больше всего нововведением довольны юноши.

В США создали микрокапсулу, способную подавлять раковые клетки, не повреждая при этом здоровые. Капсула по размеру вдвое меньше самой маленькой бактерии. Но о победе над раком пока говорить рано.

ПРИЯТНАЯ новость для тех, кто не может сбросить пару лишних килограммов. Обладатели небольшого перевеса живут дольше тех, кто имеет идеальную фигуру или страдает от ожирения. К такому выводу недавно пришли европейские ученые.

ГОЛЛАНДСКИЕ ученые установили, что Интернет полностью лишает человека чувства юмора.

ОКАЗЫВАЕТСЯ, витамин С способен уничтожать палочки Коха, даже если туберкулез устойчив к самым сильным медикаментам. Лекарство на основе витамина С ученые обещают создать в ближайшие 5 лет.

НЕМЕЦКИЙ нейрохирург Герхард Динке провел интересный эксперимент. Людям в возрасте от 60 до 75 лет, у которых начала развиваться болезнь Альцгеймера, предложили изучать иностранные языки. Через полгода память у них улучшилась в разы!

В РОССИИ появилась новинка, способная облегчить жизнь аллергикам. Это специальные японские фильтры, которые вставляются в нос и задерживают все аллергены. Неважно, какой у вас вид аллергии — с насморком или без. Через фильтр можно дышать свободно и легко.

САМЫЕ УМНЫЕ ЖИВОТНЫЕ — ЭТО ДЕЛЬФИНЫ, ОБЕЗЬЯНЫ И ЛЮДИ. ПЕРВЫЕ ЛУЧШЕ ВСЕХ ПЛАВАЮТ В МОРЕ, ВТОРЫЕ ЛУЧШЕ ВСЕХ ЕДЯТ ФРУКТЫ, А ТРЕТЬИ 11 МЕСЯЦЕВ В ГОДУ ПАШУТ, КАК ЛОШАДИ, ЧТОБЫ ПАРУ НЕДЕЛЬ ПОПЛАВАТЬ В МОРЕ И ПОЕСТЬ ФРУКТОВ.

Ситуация **Будь начеку!**

Медуза обожгла...

Не купайтесь после шторма, когда волны прибивают медуз к берегу. Внимательно осматривайтесь по сторонам, когда плаваете, не заплывайте на большую глубину. Увидев во время купания в море медузу, старайтесь отплыть от нее как можно дальше.

Чтобы обезопасить себя от ожогов медуз, для отдыха выбирайте такие места, где нет этих морских обитателей или они появляются там очень редко.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если на коже остались щупальца медузы, их нужно тщательно соскоблить. Учтите: остатки щупалец часто прозрачны и видны с трудом. Поэтому, даже если на первый взгляд кожа чистая, ее нужно старательно очистить. Дело в том, что клетки медузы продолжают выделять яд. Для соскабливания щупалец проведите по коже тупой стороной ножа. Или оберните руки сухим полотенцем и через ткань аккуратно удалите остатки медузы с кожи. После этого быстро промойте место ожога, чтобы нейтрализовать действие яда. Для этих целей подходят только морская или соленая вода, содовый раствор, нашатырный спирт. Можно также взять 6%-ный уксус, сок лимона и помидора или любой алкогольный напиток, но не чистый спирт.

Не пытайтесь омывать кожу пресной водой — она усилит выделение яда. По этой же причине нельзя тереть пораженное место. Ожоги после контакта с медузой нельзя обрабатывать зеленкой и йодом. В качестве первой помощи при ожоге медузы очень желательно использовать лед. Заверните его в ткань и приложите к месту ожога на 10-20 минут.

После удаления яда нужно снять воспаление и зуд. В этом могут помочь любые гели или кремы, содержащие гормоны. Сильный зуд помогут снять антигистаминные препараты «Супрастин» и «Тавегил», а также кремы от укусов насекомых.

Ожоги медуз часто сопровождаются сильной болью. В таких случаях нужно использовать обезболивающие и противовоспалительные лекарства — ибупрофен, парацетамол или аспирин. Возможно, принимать их придется несколько дней, до тех пор, пока полностью не пройдут ощущения от ожога.

Ускорить выздоровление поможет крем «Д-пантенол». Его применяют 2-4 раза в сутки на стадии заживления. Он питает и смягчает кожу, ускоряет ее восстановление после ожога и оказывает небольшое противовоспалительное действие.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОМЫВАТЬ КОЖУ ПРЕСНОЙ ВОДОЙ — ОНА УСИЛИТ ВЫДЕЛЕНИЕ ЯДА. ПО ЭТОЙ ЖЕ ПРИЧИНЕ НЕЛЬЗЯ ТЕРЕТЬ ПОРАЖЕННОЕ МЕСТО.

Тяжёлый случай

«Амина, у нас с тобой никях. Приезжай!»

15-летняя Алена поступила в один из вузов Астрахани. С замкнутой сельской девушкой никто не хотел дружить, и Алена стала искать друзей в Интернете.

Новые «друзья» ей понравились: все звали друг друга брат и сестра, искренне интересовались жизнью друг друга. Родители не узнали ее. Когда дочка приехала на каникулы, она пять раз на дню совершала намаз и называла себя Аминой. Однажды за завтраком девушка объявила родителей неверными и уехала в Астрахань.

Мечтая о замужестве, она узнала о никяхе — мусульманском обряде венчания. «Друзья» устроили Алене никях по телефону. Ей позвонил мужчина: «Ты Амина? У нас с тобой никях. Приезжай». Алена, не понимая, что никях не может быть тайным, а тем более невозможен по телефону, приехала к жениху в Дагестан, в горный аул. Но ее встретили сурово. «Они даже не спросили, как зовут, — вспоминает Алена. — Показали, где буду спать, и заставили работать. Три дня убирала двор и конюшню». «Мужем» Алены оказался мужчина старше на 24 года. Алене повезло: «мужа» вскоре забрала полиция — он украл коня. Перед этим он развелся с ней, трижды произнеся: «Ты мне больше не жена». Однако домой ее никто не отпустил. Тогда Алена отправила матери сообщение: «Мама, забери меня!» Девушку вызволили сотрудники ФСБ.

P. S. Алена снова учится в своем вузе, но по-прежнему называет себя Аминой, а маму с папой считает неверными. С девушкой работают психологи, а ее «друзьями» — сотрудники правоохранительных органов.

Удар молнии опасен

СЕРДЦЕ МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ

Удар молнии оказывает влияние на все органы, но особенно на сердечно-сосудистую систему. Основная причина смерти людей после удара молнии — остановка сердца. Нормальный сердечный ритм обычно восстанавливается сам, но после кратковременной остановки. Проблема в том, что после этой остановки сразу следует паралич дыхательных путей — он может продлиться гораздо дольше, чем сама остановка сердца. Если искусственное дыхание сразу же не начать делать, то человек гибнет от удушья или нехватки кислорода. После реанимации пульс пострадавшего очень слабый, а конечности холодные. Такое состояние может держаться в течение нескольких часов. Постепенно человек приходит в норму.

Иногда молния отшвыривает людей в сторону. Падая на землю и ударяясь обо все подряд, человек может получить серьезные ушибы, переломы и повреждения мышц, сопровождающиеся отмиранием тканей. В этом случае требуется срочная операция.

УДАР МОЛНИИ ОПАСЕН ДЛЯ ГЛАЗ И УШЕЙ

У каждой второй жертвы молнии поражаются глаза, как правило, роговица. Самое распространенное последствие травмы глаза — появление катаракты в течение нескольких дней после удара молнии или через несколько лет после нее. К другим повреждениям относятся кровотечение, отслоение сетчатки и дегенерация зрительного нерва. Удар молнии опасен и для ушей — у 50% жертв разрывается барабанная перепонка. Многих потеря слуха и шум в ушах, а также головокружение сопровождают всю оставшуюся жизнь.

Ожоги I и II степени на теле — еще одно последствие удара молнии. Реже бывают и более серьезные ожоги.

СТРАДАЕТ МОЗГ

После удара молнии нередко наступает паралич, временная потеря памяти. При прямых ударах возможно кровоизлияние в мозг, образование внутренних гематом, позже может развиться отек мозга. Все это очень серьезные поражения мозга, особенно если они сопровождаются черепно-мозговой травмой и остановкой дыхания. Поэтому очень важно в первые же минуты помочь пострадавшему восстановить дыхание, чтобы снабдить пораженный мозг кислородом. После того как человек оправился от травм, скорее всего, у него разовьются хронические осложнения, такие как двигательные расстройства, слабоумие и снижение рефлексов. Возможны и психоневрологические осложнения — депрессия, тревога, ослабление памяти и посттравматические стрессовые расстройства.

ЛЮБОЙ МЕДАЛЬОН ИЛИ КРЕСТИК ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ НУЖНО СНИМАТЬ. СЛУЧАЕВ, КОГДА УДАР МОЛНИИ В ЗОЛОТОЙ КРЕСТИК УБИВАЛ ЛЮДЕЙ, МНОГО. МЕТАЛЛ РЕДКО ОТРАЖАЕТ УДАР ТОКА, ОБЫЧНО ОН СРАЗУ ПРОВОДИТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ РАЗРЯД, ОСТАВЛЯЯ СИЛЬНЫЕ ОЖОГИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как там, у них?

Штраф не поможет, отправляйся в суд!

ПЬЯНОГО ВОДИТЕЛЯ В США НА ПЕРВЫЙ РАЗ СУД МОЖЕТ ПРОСТИТЬ, А МОЖЕТ СРАЗУ ЛИШИТЬ ПРАВ НА СРОК ДО ПОЛУГОДА. ЕСЛИ ПЬЯНЫЙ ПОПАЛСЯ ПОВТОРНО, ОН АВТОМАТИЧЕСКИ ЛИШАЕТСЯ ПРАВ НА ДВА ГОДА.

Первой на помощь приходит... дорожная полиция

В России пьют запойно. Жертвы такого пьянства не могут нормально работать, пропивают вещи из дома, агрессивны. В США пьянство чаще «тихое», там не принято напиваться в общественных местах, в гостях, тем более на работе. Даже в американских ресторанах пьют понемногу, а потом спокойно садятся за руль. Закон допускает, что перед дорогой можно выпить кружку пива, или бокал вина, или маленькую рюмку водки. Большинство местных любителей спиртного тихо выпивают дома. Вот они-то и становятся алкоголиками. Но в США умеют вычислять таких страдальцев до того, как это станет проблемой.

В США не применяют такие методы лечения алкоголизма, как у нас, — кодирование или вшивание «торпеды», запрещены разнообразные БАДы.

Первой на помощь американским пьяницам приходит... дорожная полиция. Это в России пьяные могут беспрепятственно передвигаться по городу — у нас везде есть общественный транспорт. В США и на работу, и в магазин нередко можно добраться только на личном авто. В результате пьяный рано или поздно нарушает правила на дороге, и его состояние сразу заносят в протокол.

Нарушив правила дорожного движения, нельзя просто заплатить штраф, ты непременно отправляешься в суд. На первый раз судья может простить, а может сразу лишить прав на срок до полугода. Если пьяный попался повторно, он автоматически лишается прав на два года. Плюс к этому провинившемуся может грозить и тюремный срок. Судья предложит на выбор: тюрьма или лечение от алкоголизма. Тем, кто в нетрезвом виде стал виновником преступления на дороге, предстоит лечиться прямо за решеткой.

Кстати, в Америке ввели новый, очень чувствительный анализ — он показывает даже единственную рюмку, выпитую несколько дней назад.

А потом — суд, на снисхождение которого рассчитывать уже не придется

Те, у кого много денег, обращаются в частные клиники. Для остальных существуют федеральные закрытые центры. Ложиться в стационар обязательно. Там назначают несколько дней детоксикации (тем, кто в данный момент отравлен алкоголем), витамины, успокоительные средства. Человека не держат там насильно, но любое нарушение режима ведет к выписке с отметкой «отказывается сотрудничать». И тогда — суд, на снисхождение которого рассчитывать уже не придется.

В стационаре пациенты находятся от 2 недель до 6 месяцев. Больничного, разумеется, не выдают. Твое личное дело — уйти в отпуск за свой счет или просто потерять работу. После выписки из стационара — обязательные занятия с психологом. Кстати, многие психологи, занимающиеся лечением алкоголизма, — сами бывшие пьяницы, «завязавшие» и сменившие профессию. В США считают, что понять алкоголика может только алкоголик.

В США не применяют таких методов лечения алкоголизма, как у нас, — кодирования или вшивания «торпеды», запрещены разнообразные БАДы. Человек должен сознательно отказаться от алкоголя, полагаясь не на лекарства, а на себя. Он не должен бояться выпить, ему нужно обрести внутреннюю гармонию.

Разумеется, визиты к психотерапевту пациент оплачивает сам, и это недешево. Цель доктора — заставить человека переосмыслить свои отношения со спиртным и стать членом Общества анонимных алкоголиков. Посещение собраний такого общества — бесплатно и пожизненно. Многие туда приходят и не по приговору суда, а добровольно. Чаще всего — из-за боязни потерять жену, контакт с детьми, уважение знакомых.

Намотай на ус

● О том, что надо спать не меньше 8 часов, вы наверняка знаете, но не придерживаетесь этого правила. Какие бы способы вы ни предпринимали, пытаясь справиться с усталостью, они не сработают, если вы не будете высыпаться. Полноценный сон восстановит силы и улучшит вашу работоспособность.

● Скакалка — лучшее средство для похудения. Прыжки со скакалкой эффективнее всех физических упражнений. К тому же они позволяют бороться с чувством голода. Японские ученые доказали, что организм вырабатывает «голодных» гормонов гораздо меньше, когда человек прыгает со скакалкой.

● Трех порций разноцветных овощей и фруктов ежедневно в течение 6 недель достаточно, чтобы выглядеть здоровым и стать привлекательным. Ученые объясняют это воздействием каротиноидов — питательных веществ, придающих продуктам цвет.

Кое-что об умении жить

Нельзя, но если хочется, то можно!

* Советуем вам убрать подальше от кровати мобильники, электроприборы. И ежедневно очищать свое энергетическое пространство зажженной свечой. Пусть горит на тумбочке перед сном минут 10-15.

* Черпайте энергию из земли, воды, солнца, воздуха. В любую погоду выходите на крыльцо и балкон. Тяните руки вверх, пока они не станут горячими.

* Поставьте свое фото за икону Спасителя и говорите: «Господи Иисусе Христе, пусть жизнь моя будет без болезней, нужды и слез!»

* Если вас обидели, рвите бумагу, бейте подушки, сбрасывайте с кончиков пальцев негативную эмоцию со звуками «ха», «фу», пока не успокоитесь.

* Определите утром основную цель на день и не давайте повседневным делам руководить вами.

* Меньше сидите у телевизора. А уж если уселись смотреть очередную историю, используйте время на всю катушку: разминайте шарики, перебирайте горячие семечки, растягивайте широкую резинку. Помогает, когда немеют руки.

* При повышении давления не хватайтесь сразу за лекарства. Наденьте на левое запястье смоченную в уксусе резинку и неустанно твердите: «Мое давление идеально, 140 на 80 — это реально. Но лучше 120 на 80».

* Как можно чаще сбрызгивайте лицо холодной водой.

* «Нельзя... Но если хочется, то можно!» Прислушайтесь к своему организму — он вас не подведет. Однако все хорошо в меру! Главное — не совершайте насилие над ним.

Ёшкин кот!

ПЕРЕСАДИЛИ СЕРДЦЕ ИЗ ТИТАНА

При серьезных заболеваниях сердца нередко требуется его пересадка. Если донорского органа нет, используют изготовленный из пластика или металла. К сожалению, такие протезы не всегда позволяют надолго продлить человеческую жизнь. И вот недавно в Израиле 74-летнему мужчине провели операцию по пересадке нового искусственного сердца из титана. Весит оно около 140 г и размером не более монеты. Источником энергии для металлического органа являются батареи небольшого размера, которые находятся в сумке. При этом они совершенно не сковывают движения. После вживления прибора пожилой пациент чувствует себя хорошо, читает газеты, общается с родственниками. По мнению медиков, использование титана — важный шаг на пути к созданию совершенных искусственных сердец. Сейчас ученые наблюдают за самочувствием пациента. Если оно будет признано удовлетворительным, искусственное сердце нового типа пересадят еще нескольким пациентам, ожидающим трансплантации.

ПЛАТА ЗА ПРОЕЗД — СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ

В Челябинске набирает обороты интересная инициатива граждан. Теперь можно найти в Интернете попутчика, который утром отвезет вас на работу или подбросит с ребенком до садика или школы, причем совершенно бесплатно. Как ни странно, автовладельцев, готовых без денег подвести попутчиков, оказалось ничуть не меньше желающих прокатиться. В Челябинске много одиноких, кому-то не хватает простого общения. Иногда между пассажирами и водителем возникают дружба и симпатия.

Иногда плату за проезд все же спрашивают — в виде анекдота или смешной истории. Если попутчиков несколько, им могут предложить скинуться на бензин. Символическая плата «кто сколько может» устраивает всех — кроме, наверное, челябинских таксистов.

Умные мысли

■ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО КОГДА У ВАС КАЖДЫЙ ДЕНЬ БОЛИТ В ДРУГОМ МЕСТЕ.

Фаина Раневская

■ МЕДИЦИНА — ОДНО ИЗ ВЕЛИЧАЙШИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.

Жан Батист Мольер

■ ВСЕ МЫ, КОГДА ЗДОРОВЫ, ЛЕГКО ДАЕМ ХОРОШИЕ СОВЕТЫ БОЛЬНЫМ.

Теренций

■ ЧЕЛОВЕК ЛЮБИТ ПОГОВОРИТЬ О СВОИХ БОЛЕЗНЯХ, А МЕЖДУ ТЕМ ЭТО САМОЕ НЕИНТЕРЕСНОЕ В ЕГО ЖИЗНИ.

А. П. Чехов

Сладкая парочка — чай с шоколадом

В этом году мир празднует 500-летие шоколада. Именно столько лет назад Христофор Колумб впервые попробовал это лакомство на острове Никарагуа.

Тот шоколад серьезно отличался от нынешнего. Индейцы не ели шоколад, а пили — это был горький пенящийся напиток, изрядно сдобренный специями. Мужчины пили шоколад перед тем, как войти к своим многочисленным женам. И еще этот напиток позволяет человеку целый день находиться в пути без пищи.

Горький шоколадный напиток поначалу не понравился европейцам, пока его не стали подслащивать и изготавливать в плитках. Такой шоколад полюбили все и даже прозвали греховным напитком, разжигающим страсть. Иногда шоколад даже продавали в аптеках как общеукрепляющее средство. Но после того, как в прошлом веке человечество помешалось на белозубой улыбке, холестерине и вредных жирах, лечебный имидж шоколада заметно поблек. И для этого были основания. Плитка шоколада почти на 30% состоит из жиров, преимущественно насыщенных, а значит, не самых полезных. Еще больше в ней углеводов — сахара. Одной плитки шоколада достаточно, чтобы перебрать дневную норму жиров и сахара. Но 20 лет назад медики «откопали» в шоколаде несколько крайне полезных веществ, которых нам не хватает. Это приличные дозы полезнейших полифенолов — они защищают наши сосуды от атеросклероза, а значит, препятствуют развитию инсульта, инфаркта и ишемической болезни сердца — главных убийц человечества. В половине большой молочной шоколадки весом 75-100 г полифенолов содержится примерно столько же, сколько в бокале красного вина. А голландские медики обнаружили в шоколаде катехины (это один из полифенолов) — их оказалось в 4 раза больше, чем в чае. До этого рекордсменом по содержанию катехинов, защищающих нас от рака и того же атеросклероза, считался чай. Так что «сладкая парочка» — чай с шоколадом — очень полезна.

Цифры и факты

* Больше всего катехинов в темном шоколаде — в 100-граммовой плитке содержится 53,4 мг этого полезнейшего вещества. В таком же количестве молочного шоколада его меньше — около 16 мг.

* В маленькой плитке шоколада столько же флавоноидов, сколько в 6 яблоках, 4,5 чашки чая, 28 бокалах белого вина или в 2 — красного. Флавоноиды препятствуют образованию тромбов, которые вызывают большинство инфарктов и инсультов.

* Все сказанное относится только к натуральному шоколаду, приготовленному из порошка и масла какао. Добавка растительного масла и других компонентов а-ля какао-порошок резко снижает его полезность.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Организму не хватает витамина D

В таком случае возникают проблемы с ногтями и волосами. Своевременный прием кальция Д3 помогает избежать этой проблемы.

Витамин D (Д) жирорастворим. Это строитель прочного скелета. Синтезируется он на коже под действием солнечных лучей, помогает расти малышам и не терять крепости взрослым.

Витамин D нормализует всасывание из кишечника солей кальция и фосфора, способствует отложению в костях фосфора и фосфата кальция (то есть укрепляет зубы) и препятствует заболеванию рахитом. Суточная потребность в витамине D взрослых людей и детей старше 3 лет составляет 100 МЕ, детей до 3 лет — 400 МЕ. Совсем не обязательно принимать этот витамин в таблетках. Его много в зародышах зерновых культур, зеленых листьях, пивных дрожжах, рыбьем жире. Богаты им яйца, сливочное масло, молоко. Глотать же таблетки витамина D без меры нельзя, потому что он токсичен. Естественный витамин D, содержащийся в продуктах питания, таким действием не обладает.

Признаки недостаточности витамина D. Чаще всего это рахит в детском возрасте, неправильное формирование костей скелета, отставание в росте, искривление ног (колесом или иксом), неправильно сформированные суставы, позднее развитие зубов, слабая мускулатура, апатичность. У взрослых — рассасывание костной ткани, которая проявляет себя в виде болей в ребрах, нижней части позвоночника, болями в тазу и ногах, спазмами и слабостью мышц, хрупкими и легко ломающимися костями.

Кому может потребоваться дополнительный прием витамина D? В первую очередь беременным и кормящим женщинам, ведь для формирования скелета плода нужно много кальция; людям, которые живут под влиянием эмоционально-стрессовых нагрузок; для быстрого восстановления после хирургического вмешательства; людям с частично удаленным желудочно-кишечным трактом; употребляющим алкоголь и курящим; людям старше 50 лет, которые мало бывают на солнце; страдающим нарушениями функции печени; младенцам-грудничкам, особенно находящимся на искусственном вскармливании.

Где искать витамин D? Его много в жире из печени палтуса, рыбьем жире, сардинах, сельди, скумбрии, яичном желтке. И, конечно, ежедневно гуляйте на солнышке, как минимум 30-40 минут в день.

Ю. В. Сичкарева, терапевт, врач I категории

Пригодится

■ НЕ КУПАЙТЕСЬ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ЕДЫ — ЭТО ВРЕДИТ ПИЩЕВАРЕНИЮ, И НЕ СОВЕРШАЙТЕ ЗАПЛЫВЫ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК. ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СЛАБОСТЬ И ПРИСТУП ТАХИКАРДИИ.

■ ВЫЙДЯ ИЗ МОРЯ, НЕ ТОРОПИТЕСЬ ПОД ДУШ — ДАЙТЕ КОЖЕ ВПИТАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

■ ЕСЛИ МОРЕ ВАМ ПРОТИВОПОКАЗАНО ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ, ПРОСТО ОБЛИВАЙТЕСЬ МОРСКОЙ ВОДОЙ ИЛИ ДЕЛАЙТЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ.

■ В ПЕСОК ПРИЯТНО ЗАРЫВАТЬСЯ, НО ОБЛАСТЬ СЕРДЦА ОСТАВЬТЕ ОТКРЫТОЙ. 15-20 МИНУТ В ГОРЯЧЕМ ПЕСКЕ ПОЛЕЗНЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ, ПРОБЛЕМАХ С СУСТАВАМИ.

■ ПРИ ГИПЕРФУНКЦИИ ЩИТОВИДКИ ОТДЫХ НА МОРСКИХ КУРОРТАХ НЕ РЕКОМЕНДОВАН.

ЖЕНСКАЯ ЮБКА — ЭТО ФЛАГ, ЗА КОТОРЫМ МУЖЧИНА ПОЙДЕТ КУДА УГОДНО! ОСОБЕННО ЕСЛИ ОН ВЫСОКО ПОДНЯТ.

Таблетки на грядке

*** Натерли мозоли на руках?** Ни в коем случае не прокалывайте пузыри, чтобы не занести инфекцию. Лучше растолките 1-2 зубчика чеснока, смешайте с 1/2 чайн. ложки растительного масла и приложите к больному месту, сверху закрепив повязкой.

*** Унять боль и предупредить воспаление ранки** поможет выжатый сок из листьев одуванчика. Обильно смочите им ватку, приложите к ранке и забинтуйте.

*** Появился герпес на губах?** Срежьте мягкую ветку малины, разжуйте ее до кашицы и прикладывайте к больному месту 5-6 раз в день на 10-15 минут. Если нет малины, то смазывайте высыпания ломтиком лимона или пихтовым маслом.

*** Порезались, а под рукой нет йода или зеленки?** Растворите 1 чайн. ложку меда в 1/2 стакана теплой воды и промойте порез. Затем нанесите мед на стерильный бинт, приложите к ранке и перевяжите. А можно смазать порез свежей смолой хвойных деревьев и забинтовать.

Лекарства от природы

ПОТОГОННОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

При сильном кашле 5 бутонов гвоздики, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложку сахара залейте 0,3 л кагора. Варите под крышкой на маленьком огне, пока объем жидкости не уменьшится наполовину. Процедите, сразу же выпейте горячим и ложитесь в постель. Это потогонное средство, поэтому через какое-то время надо сменить одежду и постельное белье.

НАСТОЙКА ИЗ КРАПИВЫ ОТ ЖИРОВИКОВ

Вырвите жгучую крапиву с корнем, вымойте, обсушите, измельчите, сложите в поллитровую банку, плотно утрамбовав. Залейте доверху водкой и настаивайте в темном прохладном месте 22 дня. Готовую настойку используйте для компрессов, которые делайте на ночь, утепляя шерстяным платком.

Уроки жизни

Швы после операции ещё не сняли. Как петь — неизвестно, но всё равно буду...

МАРИНА ХЛЕБНИКОВА, певица, актриса:

— Сейчас я вешу сорок четыре с половиной килограмма. Но никакой диеты не придерживаюсь, это последствия моей болезни. Много лет подряд мучилась страшным гайморитом. А потом выяснилась причина: оказывается, всему виной стоматологическая киста. Под общим наркозом сделали сложную операцию, неделю не могла работать, не могла есть, говорить. А еще болели зубы.

Думаю, мне после операции будет сложно. Честно скажу, побаиваюсь, швы после операции еще не сняли. Как петь — неизвестно, но все равно буду. Я поймала себя на мысли, что неважно, как я себя чувствую. Моя работа — петь, а не жаловаться.

При атеросклерозе

ПОМОГУТ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ.

* Плоды шиповника истолките, заполните на 2/3 объема поллитровую бутылку и залейте водкой. Настаивайте в темном месте 2 недели, ежедневно взбалтывая. Затем тщательно процедите и принимайте по 20 капель на кусочке сахара.

* Разомните деревянным пестиком 0,5 кг зрелых плодов боярышника, добавьте 1/2 стакана воды, нагрейте до 40°С, отожмите сок и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

* 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника большого заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Выпивайте в течение часа небольшими глотками — это суточная норма.

* Мелисса прекрасно снимает нервные спазмы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах. Ее в любом виде — свежем или сушеном — можно добавлять в чай или готовить настой: 1 ст. ложку травы залейте 200 мл кипятка.

* Хорошо вымытые листья подорожника порежьте, помните и отожмите сок. Смешайте его с равным количеством меда и варите 20 минут. Принимайте по 2-3 ст. ложки в день. Храните в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте.

* Хрен натрите и смешайте со свежей сметаной в такой пропорции: 1 ст. ложка хрена на 1 стакан сметаны. Принимайте во время еды по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* Большую репчатую луковицу натрите на терке, засыпьте 1/2 стакана сахара, настаивайте сутки. Принимайте по 1 ст. ложке за 1 час до или через час после еды 3 раза в день.

* Пейте сок сырой тыквы по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

* Ешьте по 100 г творога в день.

* Употребление настоя зеленого чая помогает снизить артериальное давление, снижает уровень холестерина. Заваривайте его из расчета 1,5 чайн. ложки сухого зеленого чая на 1 л кипятка.

Думай, думай — Авторитеты дают советы

Не выносите мозг!

КАК ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕК СУЩЕСТВУЕТ, ПОКА ЗДОРОВ ЕГО МОЗГ. КАК ИЗБЕЖАТЬ МОЗГОВЫХ КАТАСТРОФ? И МОЖНО ЛИ ПОЛНОСТЬЮ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ НИХ?

— В России ежегодно происходит 450 тысяч инсультов. Кто находится в группе риска?

— Две трети инсультов можно предотвратить. Для этого уже сегодня есть все возможности. Основная группа риска — пациенты со стенозом (сужением) сонных артерий. Его легко обнаружить с помощью ультразвукового исследования и магнитно-резонансной ангиографии и устранить с помощью несложной операции. Если сделать это обследование обязательным для людей старше 50 лет, от внезапной смерти и инвалидности можно спасти десятки тысяч человек!

Сорок тысяч россиян ежегодно умирают из-за кровоизлияния в мозг на фоне высокого давления. Если элементарно контролировать давление и не провоцировать его повышения, этим людям можно спастись. Мгновенной смертью нередко заканчивается разрыв аневризмы мозговых артерий. Почувствовать аневризму невозможно. Но если у ближайших родственников были инсульты, нужно пройти компьютерную диагностику. Эта патология иногда передается по наследству. Кстати, как только увеличилось число операций при различных видах инсультов, смертность стала уверенно снижаться.

— Считается, что предвестниками инсультов являются головокружение и ухудшение в транспорте.

— Головокружения могут быть и первыми симптомами надвигающегося инсульта, и проявлением заболевания среднего уха. Поэтому не нужно ни паниковать, ни отмахиваться от настораживающих симптомов. Лучше обратиться к врачу.

— Нейрохирургия переживает сейчас настоящий технологический бум.

— Андрей Миронов умер от разрыва аневризмы головного мозга — у него была недиагностируемая сосудистая патология. Сейчас благодаря компьютерной и магнитно-резонансной томографии она легко обнаруживается и предупредительно удаляется. С помощью этих обследований можно точно определить, в какой степени поврежден мозг и можно ли его восстановить.

Инсульт помолодел: за последнее десятилетие количество инсультов у людей моложе 45 лет выросло на треть.

— Говорят, что на томографии врач иногда видит патологии, несовместимые с жизнью, а человек живет и прекрасно себя чувствует.

— Изменения накапливаются незаметно для человека, и вдруг случается инсульт. Важно предупредить заболевание, пока оно видно только на картинке.

— Правда ли, что творческие люди после инсульта восстанавливаются быстрее?

— Чем активнее человек работал до травмы, тем быстрее он восстанавливается после нее. Но даже тяжелые нейрохирургические заболевания не могут помешать человеку творить и радоваться жизни. Яркий пример — художник Борис Кустодиев. У него была опухоль позвоночника, которая приковала его к инвалидной коляске, но именно в период болезни, парализованный, он создал шедевры и вошел в историю как самый жизнерадостный художник.

— Как же все-таки избежать инсульта?

— Хочу дать несколько практических советов.

* Следите за давлением — его повышение на 10 миллиметров ртутного столба увеличивает вероятность инсульта в 1,5 раза, на 20 миллиметров ртутного столба — в 2 раза.

* У людей, регулярно употребляющих алкоголь, артериальное давление выше, чем у непьющих, на 7 миллиметров ртутного столба.

* Меньше ешьте жирной, жареной пищи, в которой много животных жиров.

* Больше двигайтесь. Это не только улучшает кровообращение, но и сжигает излишки энергии.

* Если среди ваших ближайших родственников были случаи инсульта, после 20 лет сделайте компьютерную томографию.

* После 50 лет пройдите ангиографию — проверьте состояние артерий.

* Тренируйте память: решайте головоломки, учите наизусть стихи.

В. Крылов, нейрохирург, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Давление резко упало

КОГДА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ РЕЗКО ПАДАЕТ, ЭТО ПРИВОДИТ К ГИПОТОНИЧЕСКОМУ КРИЗУ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ?

У спортсменов гипотония — это норма

Пониженное артериальное давление бывает у спортсменов и хорошо тренированных людей из-за расширения артериальных сосудов, подающих кровь к мышцам. Их нельзя считать больными людьми и тем более назначать лечение только потому, что выявлена гипотония. Доводить артериальное давление до нормы в этом случае не безразлично для организма и даже вредно. Если же гипотония сопровождается симптомами, которые свидетельствуют о недостаточном поступлении крови к тканям и органам, в первую очередь к головному мозгу, это уже болезнь. И тогда человек жалуется на слабость, вялость, быструю утомляемость, головокружение, головную боль, звон в ушах. Руки у него холодные, влажные, лицо бледное. Во время резкого, быстрого понижения артериального давления человек может упасть в обморок. Бывает, что слабость и головокружение такие сильные, что больной вынужден сесть или лечь.

Что может стать причиной гипотонии

Давление может понизиться при инфекционных заболеваниях, например гриппе, ангине; воспалении легких и хронической болезни, например туберкулезе, склеродермии, воспалении печени; а также при переутомлении; дефиците в пище витаминов; недосыпании и перегревании. Гипотоником человек может стать при систематическом употреблении алкоголя. Низкое артериальное давление может быть проявлением недостаточности функции надпочечников. Казалось бы, бороться с гипотонической болезнью просто: надо пить тонизирующие средства — крепкий чай, кофе, настойку женьшеня. Но с помощью этих напитков не избавишься от низкого давления. Более того, если часто к ним прибегать, тонус сосудов может снизиться, и гипотонические кризы будут повторяться чаще.

Что надо знать каждому гипотонику

* От слабости, вялости, головокружения избавляет движение, поэтому всегда начинайте день с гимнастики, влажных обтираний или душа. Эти процедуры повышают тонус сосудов. Обязательны и прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Категорически откажитесь от алкоголя, курения, больше ешьте овощей и фруктов. Ни в коем случае нельзя переедать: после обильной еды, особенно жирных калорийных блюд, кровь устремляется к сосудам брюшной полости, и кровоснабжение мозга еще больше ухудшается.

* Тем, у кого случаются гипотонические кризы или обмороки, нельзя резко вставать и долго стоять неподвижно. В таком положении кровь скапливается в венах ног. По этой причине гипотонические кризы чаще развиваются у людей, имеющих варикозное расширение вен ног, если они не носят эластичные чулки и не бинтуют ноги.

* Если есть проблемы с венами на ногах, и не только, каждое утро, еще не встав с постели, обязательно сделайте физические упражнения, слегка помассируйте тело — это повысит тонус сосудов.

■ При гипотонии нельзя резко вставать и долго стоять неподвижно. ■ Нельзя переедать: кровь устремляется к сосудам брюшной полости, и кровоснабжение мозга еще больше ухудшается.

В рецептах народной медицины при лечении гипотонии используют разные травяные сборы.

* Экстракт лимонника — этот аптечный препарат принимают каждый день в течение долгого времени по каплям, которые соответствуют количеству лет.

* 20 г сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего заливают 1 стаканом воды, кипятят 10 минут на слабом огне, укутывают, настаивают 30 минут, затем процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* 10 г бессмертника песчаного заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30-40 минут, процеживают. Принимают в охлажденном виде по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Нельзя принимать при заболеваниях почек!

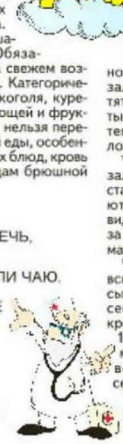
* Налейте в кастрюлю 0,5 л воды, вскипятите на маленьком огне, насыпьте 1 ст. ложку горицвета весеннего, кипятите 3 минуты, закройте крышкой, дайте настояться 1 час. Процедите отвар и принимайте по 50 г 3 раза в день для восстановления нормального сердцебиения.

* Надо класть под язык 3 раза в день 20-30 мл пчелиного маточного молочка.

SOS

■ ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ РЕЗКО УПАЛО, НУЖНО СРАЗУ ЛЕЧЬ, ГОЛОВУ ОПУСТИТЬ ПОНИЖЕ, ВЫПИТЬ ГОРЯЧЕГО КРЕПКОГО И ОЧЕНЬ СЛАДКОГО КОФЕ ИЛИ ЧАЮ.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УПАЛ В ОБМОРОК, ОСВОБОДИТЕ ГРУДЬ БОЛЬНОГО И СИЛЬНО ПОСТУКИВАЙТЕ ПО КЛЮЧИЦЕ КОНЧИКАМИ ИЛИ КОСТЯШКАМИ ПАЛЬЦЕВ. ПОСТУКИВАТЬ НАДО ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ВЕРНЕТСЯ СОЗНАНИЕ. ОДНАКО И ПОСЛЕ ЭТОГО БОЛЬНОМУ НУЖНО ЛЕЖАТЬ.



Теперь мне стало всё по барабану

Подозреваю, что известная поговорка «мне все по барабану» придумана таким же, как я, нервным человеком. Явно кто-то сделал открытие, что, играя на барабане, можно снять стресс.

Я человек нервный и склонный к депрессиям, постоянно вспыхиваю как порох, впрочем, остываю тоже быстро. Это мешает жить, но пить успокоительные неохота, да и не умею принимать лекарство курсом, обязательно забуду на второй-третий день. Единственное, что умею принимать регулярно и без напоминаний, — это алкоголь, который только сильнее нервы расшатывает. Поэтому я с ним стараюсь не дружить.

Одно спасение: когда есть время, ухожу в лес, сижу на пеньке, созерцаю окружающую гармонию, слушаю пение птичек. После этого возвращаюсь словно заново рожденный, добрый, радостный и умиротворенный. Но опять начинаются стрессы и огорчения, а каждый раз бегать в лес нет ни времени, ни возможности. В общем, нашел я средство, с помощью которого можно быстро успокоиться. Недавно, заглянув в музыкальный магазин, купил себе по вдохновению прикольный африканский барабан думбек — выдолбленная из красного дерева большая чаша, обтянутая кожей козла. Дубасить по нему, выбивая ритмы, просто наслаждение!

Вскоре я заметил, что жить стало веселее и спокойнее. Чуть настроение испортилось — беру свой думбек и начинаю бить. Окончательно убедился в целительной силе барабана в момент последнего нервного срыва. Накатило на меня под вечер осознание, что ничего я не успеваю и по уши сижу в дерьме. Все меня задолбало, связан по рукам и ногам бесконечными заботами... И такая злость-тоска взяла, что захотелось застрелиться или напиться в хлам. И вспомнил я о барабане. Взял его, прилег поудобнее на кровать и четверть часа вдохновенно барабанил. Чувствую — отпустило меня, реально полегчало, весь душевный яд как дым улетучился.

Подозреваю, что известная поговорка «мне все по барабану» придумана таким же, как я, нервным человеком. Явно кто-то сделал открытие, что, играя на барабане, можно снять стресс.

Жену мои барабанные концерты поначалу раздражали, но со временем она привыкла. И что интересно, соседи еще ни разу не прибегали скандалить.

Д. Алексеев, Барнаул

Актуально *Не навреди*

На солнышке или в тени?..

*** Людям с избыточной массой тела:** плавание разгружает тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.

*** После перенесенных инфекционных заболеваний легких (пневмонии, туберкулезе легких), больным хроническим бронхитом и хронической обструктивной болезнью легких.** Насыщенный солью морской воздух помогает разжижать мокроту в бронхах, способствуя ее отхождению.

...А КОГДА ВРЕДЕН

*** При склонности к инсульту.**

*** При бронхиальной астме и аллергии** — в этом случае больше подходит горный воздух, особенно в меловых горах.

*** При системной красной волчанке, дерматополимиозите, ревматоидном артрите:** чрезмерное пребывание под палящим солнцем может вызвать обострение воспалительных процессов.

*** При рассеянном склерозе:** смена климата может спровоцировать обострения заболевания — вплоть до потери зрения и паралича ног.

*** Людям с острыми воспалительными заболеваниями кожи** — экземой, атопическим дерматитом — в этих случаях необходимо соблюдать осторожность при купании и загаре, чтобы не вызвать дополнительное раздражение кожи.

М. Н. Соколова, терапевт, врач высшей категории

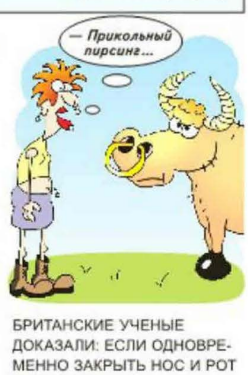
КОГДА ОТДЫХ НА МОРЕ ПОЛЕЗЕН...

*** При остеоартрозе, остеопорозе:** солнечные лучи стимулируют выработку витамина D, необходимого при дистрофических поражениях суставов.

*** При аденоидите, хроническом тонзиллите, неаллергическом насморке.** Морская вода, попадая при купании в нос и горло, хорошо их дезинфицирует. А ионы, содержащиеся в морском воздухе, укрепляют слизистую оболочку носа и горла.

*** При псориазе и угревой сыпи:** соленая морская вода благоприятно влияет на пораженную кожу. Богатое ультрафиолетом южное солнце подавляет рост бактериальных клеток.

*** При проблемах со спиной (остеохондроз, радикулит, грыжи, перенапряжение мышц):** плавание помогает разгрузить позвоночник и мышцы.



БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ: ЕСЛИ ОДНОВРЕМЕННО ЗАКРЫТЬ НОС И РОТ И ЧИХНУТЬ, ТО ВОЛОСЫ РАСТУТ БЫСТРЕЕ.

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА — ЗОНТИК

Недавнее исследование показало, что от солнца лучше всего защищает обычный зонтик.

Он блокирует до 99% опасного излучения. Обычные черные зонты от дождя тоже неплохой вариант — они фильтруют до 90% лучей. А белые зонтики защищают от 70% ультрафиолета. Так что пора вспомнить моду позапрошлого века и снова начать носить зонтики. Причем не только осенью и весной, но и летом. Ведь красивый зонтик от солнца придаст шарма любому наряду.

ОТ СЕДИНЫ И ВИТИЛИГО — ЛОСЬОН

В скором времени от седины можно будет избавиться с помощью специального лосьона.

По данным исследований ученых из Нидерландов, у седеющих людей происходит мощный окислительный процесс в связи с накоплением в волосяных фолликулах перекиси водорода, в результате чего волосы обесцвечиваются изнутри. Процесс поседения поддается лечению препаратом, который активируется с помощью солнечных лучей и прекращает поседение волос. Такое лечение уже применяется при витилиго: у 2411 пациентов, страдающих витилиго, белые пятна на теле исчезли.

Укропное вино поможет сосудам

У моей мамы стенокардия и очень высокое давление. Даже сильные таблетки не всегда могли его сбить, и тогда приходилось вызывать скорую. Но мы нашли средство, которое помогает маме поддерживать сердце, — укропное вино.

Готовить его надо так. Налить в небольшую эмалированную кастрюлю 0,5 л кагора или красного натурального вина, держать на маленьком огне 5-10 минут, чтобы выпарился спирт. Затем добавить 10 ст. ложек молотых семян укропа и подержать на слабом огне еще 10 минут. Настаивать до остывания и перелить в бутылку. Принимать надо по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Курс лечения зависит от самочувствия. Если через 2 недели почувствуете себя лучше, можно сделать перерыв и повторить лечение при необходимости.

P. S. Диабетикам перед началом лечения надо проконсультироваться с врачом, так как в кагоре содержится сахар.

И. Новикова, Иркутская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у онколога

Кислорода не хватает катастрофически

Рак носоглотки и других отделов глотки может возникать в любом возрасте. Причем мужчины болеют чаще женщин, потому что курят и злоупотребляют алкоголем.

Рак глотки в зависимости от локализации (носоглотка, ротоглотка, гортаноглотка) протекает по-разному. При раке глотки могут нарушаться дыхательная, глотательная, вкусовая и речевая функции. Если раковая опухоль находится в носоглотке, прежде всего нарушается носовое дыхание, обоняние. К сожалению, на затруднение носового дыхания не всегда обращают внимание. Отчасти это понятно: опухоль есть, но ни температуры, ни жалоб на здоровье нет.

Между тем из-за того, что нос не дышит, возникает кислородное голодание, появляются изменения со стороны дыхательных путей — гортани, трахеи, бронхов, а затем легких. У больного могут возникать кашель, носовое кровотечение, кровохарканье, гнусавость, невнятность речи. Все труднее становится принимать пищу, ее приходится проглатывать плохо прожеванной. Запах пищи ощущается все хуже, больной теряет аппетит, появляется равнодушие к еде. В результате он становится раздражительным, плаксивым, сонливым, рассеянным. Кислорода не хватает катастрофически. Иногда возникает шум в ушах, тяжесть в голове.

При дальнейшем развитии опухоли она становится видимой, а при распаде зловонной. Рак носоглотки и других отделов глотки может возникать в любом возрасте. Он бывает и у детей, и у стариков старше 70 лет, но чаще всего в 40-60 лет. Причем мужчины болеют чаще женщин, потому что курят и злоупотребляют алкоголем.

Раковая опухоль ротоглотки поражает чаще всего миндалины. Ее ранние признаки — ощущение инородного тела в горле, першение, неловкость при глотании, иногда поперхивание. После распада опухоли появляются боль (она усиливается при глотании), прожилки крови в слюне и кровохарканье, кровотечение, гнусавость.

При раке гортаноглотки нарушается способность глотать твердую пищу, изменяется голос, дыхание становится затрудненным, появляется неприятный запах изо рта, покашливание, отхаркивание кровью. Если опухоль врастает в корень языка, глотание становится еще более затруднительным.

Лечение — хирургическое в сочетании с лучевым.

А. М. Малышев, онколог, врач высшей категории

ПРИ ЦИСТИТЕ СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ МЕД, СЫРЫЕ ТЕРТЫЕ ЯБЛОКО И ЛУК И ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.

Пригодится

● **При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и сердца** смешайте измельченную кожуру апельсина и листья мяты (1:1). 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, добавьте 1 чайн. ложку настойки валерианы. Пейте по 1 стакану 3 раза в день. По вкусу можно добавить мед. Курс лечения — месяц.

● **При болях в горле** в 0,5 л обезжиренного молока добавьте 1 чайн. ложку порошка куркумы, 1/2 чайн. ложки сливочного масла и 1 чайн. ложку меда. Доведите до кипения, остудите до теплого состояния и выпейте.

● **От бородавок** разомните ягоду красной рябины, прикрепите пластырем к бородавке. Или сделайте примочку из крепкого настоя плодов рябины: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите.

Сам себе доктор

ЛАВАНДА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Измельчите веточки лаванды с цветками. 2 ст. ложки порошка залейте 2 стаканами горячей воды, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Затем остудите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения — 10-12 дней.

ОТ ДАВЛЕНИЯ — ВАННА С ГОРЧИЦЕЙ

Если поднимается давление, сделайте горячую ножную ванну с горчицей. 50 г горчичного порошка растворите в ведре горячей воды. Опустите ноги в ведро, чтобы вода доходила до голени, накройтесь одеялом и сидите 15 минут. Обычно после такой отвлекающей процедуры голова становится более ясной, давление снижается.

ПРИ ТУБЕРКУЛЁЗЕ ЛЁГКИХ

Смешайте 2 стакана светлого меда и 1 стакан льняного масла и варите на маленьком огне, периодически помешивая, пока масса не загустеет и не превратится в красноватый твердый студень. От этой смеси по утрам отделяйте по кусочку величиной с фундук и держите во рту, глотая слюну, пока он не растает. После приема в течение часа ничего не пейте и не ешьте.

ТОПИНАМБУР ОТ БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Нарубите стебли, цветки, листья топинамбура (земляной груши), наполните, утрамбовывая, 25-литровую кастрюлю доверху, залейте водой до краев и доведите до кипения, подержите на маленьком огне еще 25-30 минут. После этого процедите и слейте отвар из кастрюли в ванну (густую массу можно использовать еще раз, для следующей ванны). Затем добавьте холодной воды, чтобы температура была 38°С, и принимайте процедуру в течение 15 минут; лучше делайте ее вечером. На воздух после нее не выходите хотя бы в течение часа. Утром снова повторите процедуру.

НАВЫК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ОБЕИМИ РУКАМИ ПОЗВОЛИТ СЭКОНОМИТЬ ВАМ 2-3 ДРАГОЦЕННЫЕ МИНУТЫ КАЖДОЕ УТРО.

Думай, думай — *Актуальная тема*

Чем заменить аспирин, чтобы разбавить кровь?

ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ МНОГИЕ ИСПОЛЬЗУЮТ АСПИРИН. ПОМИМО ПОЛЬЗЫ, ОН ПРИНОСИТ И ВРЕД.

Закрепляясь на стенках желудка, частички аспирина въедаются в слизистую и образуют язвы. Чтобы этого не случилось, принимайте не аспирин, а «Кардиомагнил» (в его состав, кроме аспирина, входит магний, что делает лекарство более действенным). Делайте это во время основного приема пищи, а не во время перекуса или на голодный желудок. Чтобы сохранить слизистую здоровой, надо проглотить хороший ком пищи.

Еще несколько полезных советов.

* Неплохо разжижают кровь фрукты и овощи. В их состав тоже входит аспирин, он же салициловая кислота. Однако не стоит полностью отказываться от таблеток аспирина, налегая на фрукты и овощи. Салициловой кислоты в них маловато, и, если кровь густая, хорошо разжижить ее не удастся. Но, если есть проблемы с сосудами, рекомендуем налегать на фрукты и овощи весь сезон. И еще: продукты, богатые витамином К — печень, яйца, капуста, зеленые овощи, черноплодная рябина, — способствуют свертыванию крови. Особенно опасны плоды черноплодной рябины. Поэтому, если у вас кровь густая, будьте осторожны, используя их в блюдах. Эти продукты делают кровь гуще.

* Рыбий жир способствует не только разжижению крови, но и рассасывает уже имеющиеся склеротические бляшки. Врачи советуют есть рыбу не реже 3-4 раз в неделю, причем чем жирнее рыба, тем полезнее.

* Обязательно и регулярно ешьте морскую капусту: сухую измельчите на кофемолке и добавляйте в блюда вместо соли. Норма — 1 чайн. ложка в день. Йод, которого много в морской капусте, уменьшает вязкость крови и повышает тонус сосудов.

* Разжижению крови способствуют продукты, которые содержат таурин, нормализующий кровяное давление. Его много в морепродуктах и морской рыбе, грецких и миндальных орехах (5-6 орешков в день). Ешьте дыню, грейпфрут, красный болгарский перец и помидоры.

* Кровь разжижают травы донник, гинкго билоба. Менее вязкой кровь делают вишня и черешня. Отлично разжижает кровь красное сухое вино. По бокалу вина в день во время еды — отличное средство.

* Перец чили содержит витамины А и Е, калий и фолиевую кислоту, которые прекрасно разжижают кровь и предотвращают сердечно-сосудистые заболевания. Добавляйте этот перец в блюда.

* Пейте каждый день по полстакана апельсинового сока — не более. Он разжижает кровь, в нем много витамина С. Однако апельсиновый сок противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью.

* В 300 г меда добавьте 250 г измельченного чеснока, настаивайте 3 недели и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

* Залейте 100 г молотого мускатного ореха 0,5 л водки, настаивайте 21 день, ежедневно встряхивая. Затем отфильтруйте и пейте по 20-30 капель, разведя в 1/4 стакана горячей воды, 3 раза в день за полчаса до еды. Затем сделайте перерыв на 10 дней. Всего надо пройти 5 курсов.

* Пожуйте пол чайной ложки сухих цветков горькой полыни и запейте стаканом кефира. Делайте так в течение недели каждый вечер в 21 час. Потом сделайте перерыв на 7-10 дней. Это средство также чистит печень и повышает иммунитет.

* Хорошо разжижают кровь корни тутовника (шелковицы). 200 г свежих корней измельчите, промойте, положите в эмалированную кастрюлю, залейте 3 л холодной воды и оставьте на час. Затем поставьте на маленький огонь, подержите 15 минут после закипания, снимите с огня, остудите и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день до еды в течение 5 дней, затем сделайте перерыв на 2-3 дня. Необходимо пропить 2-3 курса.

При ишемии смешайте 1/2 стакана укропного семени, 2 ст. ложки корня валерианы, 1 стакан меда, залейте 1 л кипятка. Настаивайте 24 часа, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Лекарство от природы

Лечим артрит

* Неочищенный клубень сырого картофеля прикладывайте к коже около больного места. Как только картофель затвердеет или, наоборот, станет очень мягким, его надо заменить новым.

* Залейте 2 чайн. ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятите 15 минут. Отвар охладите, процедите и пейте мелкими глотками ежедневно до снятия боли.

* Залейте 10 г сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этот же настой можно применять наружно.

* Исключите из рациона продукты из белой муки, шлифованный рис, вареный картофель, помидоры, перец.

* Пейте картофельный отвар и съедайте каждый день 1 сырую картофелину, мелко натертую с кожурой.

ПРИ ПРИСТУПАХ СЕРДЦЕБИЕНИЯ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ ВАСИЛЬКА СИНЕГО ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Что помогает одному человеку, другому может навредить

Когда у меня в почках обнаружили кальциевые камни, я начал пить овсяной настой. 300 г овса заливал в термосе 1 л кипятка, настаивал 12 часов и пил по 100 мл за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней, затем 4 дня — перерыв, и повторял лечение. У меня в почках были сильные боли, но после курса лечения они ушли. Исключил из рациона перец, чеснок, острые блюда. Для профилактики пил отвар овса на молоке. 1 ст. ложку овсяной крупы заливал 1 стаканом молока, доводил до кипения и выключал огонь. Принимал по 1/2 стакана 1 раз в день в обед. Курс лечения — 21 день, затем перерыв 7 дней. В сезон арбузов ел их как можно больше. Но помните: что помогает одному человеку, другому может навредить. Поэтому перед началом лечения обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Желаю всем здоровья!

Ю. М. Попелич, ст. Северская, Краснодарский край

Другого пути нет

Дистония питается страхами. От них нужно избавляться

Я БОЯЛАСЬ ВЫЙТИ ИЗ ДОМА ОДНА. О ТОМ, ЧТО ЭТО ПРОДЕЛКИ ДИСТОНИИ, Я ТОГДА НЕ ДУМАЛА, ГРЕШИЛА НА БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ.

Диагноз вегетососудистая дистония мне поставили, когда еще училась в школе. Лечения никакого не назначили, сказали маме, что мне нужно больше отдыхать. Когда стала старше, появились приступы тахикардии (пульс был до 180 ударов). Я буквально задыхалась и чувствовала, что в любой момент могу потерять сознание. Приступы могли длиться часами. Это страшно. Приступов могло не быть несколько месяцев, а потом два-три за одну неделю. Я боялась выйти из дома одна. О том, что это проделки дистонии, я тогда не думала, грешила на больное сердце. Прошла полное обследование, сделала УЗИ сердца, посетила эндокринолога, чтобы исключить гормональные причины, и даже гастроэнтеролога, потому что во время приступов мучило сильное газообразование. Давление было таким, что можно в космос запускать. Назначили успокоительные таблетки, но они помогали слабо.

Однажды врач бригады скорой, приехавшей на вызов, спросила: «А вам диагноз вегетососудистая дистония никогда не ставили?» Я стала искать информацию об этой болезни и поняла, что именно дистония — причина моих бед. Пришлось изучать, что скрывается за аббревиатурой из трех букв (ВСД). Вегетососудистая дистония — это нарушение в работе вегетативной нервной системы, которая регулирует работу всех (!) внутренних органов. Выйти из строя она может из-за стрессов или инфекционной болезни. Так что вылечить это расстройство, просто выспавшись, не получится. Какой вывод для себя сделала?

НАДО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ

Для меня нормальный режим — это когда я встаю в 7 утра, а ложусь в 22.30, и в будни, и в выходные. Поначалу было сложно приспособиться: то фильм хотелось посмотреть, то домашние дела отвлекали. Да и рано засыпать не получалось. Капала на уголок подушки масло лаванды. Если пыталась заснуть, но долго не получалось, все равно утром вставала в одно и то же время.

ПЕРЕСТАЛА ПИТЬ ЧАЙ И КОФЕ

Заметила, что они обостряют приступы. Причем зеленый чай сильнее, чем черный. Приступы появляются не сразу, а через несколько часов. Чай и кофе я заменила травяными чаями. Очень люблю мяту (она успокаивает), мелиссу и калину (полезны для сердца). Кстати, шоколад, какао, конфеты, алкоголь тоже выводят из равновесия нервную систему. Хотя бы на время их лучше исключить.

> НЕ ОБЩАЙТЕСЬ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ПРИНОСЯТ БОЛЬ. НУЖНО БЕРЕЧЬ СЕБЯ. МЫ ЧАСТО ТРАТИМ ВРЕМЯ И СИЛЫ НА БЕСПОЧВЕННЫЕ СПОРЫ.

ТРЕНИРУЙТЕ СОСУДЫ

Идеально это делать с помощью контрастного душа. Сначала какое-то время обливаюсь водой комнатной температуры, потом включаю горячую воду (не обжигающую), затем на 5-7 секунд холодную. После душа растираю тело махровым полотенцем — это стимулирует капиллярное кровообращение. Я так привыкла к такой утренней процедуре, что воспринимаю ее как прежнюю привычку пить кофе по утрам.

МНОГО ХОДИТЬ!

Умеренная физическая нагрузка способна остановить приступ — это как первая помощь: если начинается приступ, нужно быстро пройтись, несколько раз присесть. Я каждый день около часа хожу в быстром темпе (хорошо бы вспотеть). Когда идете, дышите полной грудью, не сутультесь. Особенно важно ходить тем, у кого частые приступы. Здесь важно не жалеть себя, выйти из дома. Боитесь приступа? Возьмите с собой лекарства. И помните: от вегетососудистой дистонии не умирают, у вас все органы в порядке. Очень гармонично действует на организм йога. Кстати, у людей, страдающих дистонией, часто есть проблемы с шейным отделом позвоночника.

УСПОКОЙТЕ НЕРВЫ!

Это помогают сделать аптечные настойки боярышника, валерианы и пустырника. Пить их можно в течение месяца и дольше по 1 чайн. ложке перед сном.

ПРОБЛЕМЫ «ОТ ГОЛОВЫ»

Врачи не раз говорили мне об этом, но я их не понимала. Мне казалось, что они просто не могут правильно поставить диагноз. Тем более что приступы у меня случались дома, когда я не работала и не нервничала. Позже я поняла, что именно было «спусковым крючком». Я работала в жестком режиме, были сложные отношения с руководителем. Дома я прокручивала в голове неприятные разговоры. В конце концов организм забастовал, я не могла выйти на работу из-за приступов. У меня появилось время подумать и понять, что делать.

> БОИТЕСЬ ПРИСТУПА? ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ЛЕКАРСТВА. И ПОМНИТЕ: ОТ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ НЕ УМИРАЮТ, У ВАС ВСЕ ОРГАНЫ В ПОРЯДКЕ.

ИЩЕМ ПРИЧИНУ: ЧЕГО ВЫ БОИТЕСЬ?

Сначала думала, что главный провокатор — постоянное рабочее напряжение. Оказалось, что это не совсем так. Просто боялась оказаться не на высоте, паниковала, боялась потерять работу... Для другого человека, страдающего дистонией, поводом для приступов может быть развод. Самое главное — найти то, что пугает больше всего. Когда это обнаружится, становится ясно, что страшного-то ничего и нет. Жизнь не остановится, если что-то произойдет. Нужно избавиться от страхов — другого пути нет.

ЗАЙМИТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

Я написала на листе 25 дел, которыми мне нравится заниматься: гулять, читать, ездить на велосипеде, вязать, печь пироги... И старалась чему-то из списка уделять хотя бы час в день. Доставлять себе радость стало правилом. Не общайтесь с людьми, которые приносят боль. Нужно беречь себя. Мы часто тратим время и силы на беспочвенные споры. Не всегда спокойствие зависит только от вашего доброжелательного настроя. Например, муж вас целенаправленно доводит до белого каления. Это не катастрофа. Взвесьте все за и против, поменяйте мужа на другого, более спокойного. Это возможность стать здоровой.

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ С БОЛЕЗНЬЮ

Если близкие люди считают вас симулянтом, не вините их. Найдите людей, которые вас поймут и поддержат. Например, я нашла женщину с такими же проблемами на работе, ее советы очень мне помогли.

Ирина Львовна, Московская обл.

Для диабетиков

ВИНОВНИК ДИАБЕТА — СТРЕСС

Канадские ученые обнаружили, что у женщин, постоянно переживающих напряженные ситуации, значительно возрастает риск развития диабета II типа. У мужчин такой зависимости не выявлено. Все дело в том, что женщины в ситуации хронического стресса чаще «успокаивают» себя с помощью вкусных продуктов питания, которые содержат много сахара и жиров. Поэтому, если вы расстроились, лучше съесть яблоко, морковку или выпить чашечку чая.

БЕРЕГИТЕСЬ БЕСПЛОДИЯ

Сахарный диабет вызывает мужское бесплодие, выяснили английские ученые. Они исследовали сперму диабетиков и сравнивали ее с образцами спермы здоровых мужчин. Оказалось, что сперматозоиды у страдающих сахарным диабетом менее способны к продолжению рода. Тем не менее мужчинам-диабетикам не стоит отчаиваться. Во-первых, вовремя начатое лечение значительно снижает риск развития бесплодия, во-вторых, даже в запущенных случаях с помощью ЭКО можно родить здоровых детей.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ ПОМОГАЮТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. К ТОМУ ЖЕ ОВСЯНАЯ КАША — ПРЕКРАСНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ.

Сам себе доктор

Как отдохнуть в дороге

Тяжелые чемоданы, дорога вызывают перенапряжение мышц.

* Руки соедините над головой ладонями вверх. В течение примерно 15 секунд тянитесь назад.
* Подтяните локоть правой руки кистью левой к левому плечу и оставайтесь так 10 секунд. Поменяйте руки.
* Обхватите обеими руками колено и примерно 30 секунд осторожно подтягивайте его к груди.
* Руки сложите за головой, локти направьте наружу. Лопатки соедините. Оставайтесь так 10 секунд.
* Руки — за головой, тяните в сторону одну руку за локоть другой рукой. Туловище движется вместе с руками.
* Руки вытяните перед собой, соединив пальцы, ладони — наружу. Оставайтесь так 15 секунд.

Для восстановления физических и моральных сил человеку достаточно десяти дней отпуска. Главное, не лежать пластом.

На приёме у терапевта — *Авторитеты дают советы*

Опрелости у взрослых

У моей пожилой мамы недавно появились опрелости. Ежедневно делаем примочки из отваров трав, мажем мазью с цинком, пробовали подсушивающие кремы, но результаты пока не радуют...

Татьяна, Владикавказ, РСО-Алания

Причины могут быть самые разные, причем даже не связанные с нарушением гигиены. Излишний вес становится причиной возникновения кожных складок — а это излюбленные места появления опрелостей. Стимулирует их и излишняя потливость. Опрелости могут появиться при аллергических реакциях и геморрое. У людей, не соблюдающих гигиену, особенно лежачих больных, опрелости могут появиться в течение 5-6 часов.

Самые распространенные места возникновения опрелостей у взрослых — это кожные складки живота, паховые, подмышечные, между пальцами ног, рук, под грудью у женщин. Не заметить появившуюся опрелость невозможно — она доставляет сильное беспокойство, постоянно привлекая к себе внимание человека болью, зудом, общим дискомфортом. Если вовремя не обратить внимание на небольшую опрелость, то в самое ближайшее время она увеличится. Если же на поврежденную кожу попадут бактерии, грибки, которые в изобилии обитают в быту, то избавиться от ран будет гораздо сложнее. Тут не помогут водные процедуры с мылом и дезинфицирующие средства, а потребуется более длительное и серьезное лечение.

Бороться с опрелостями помогают цинковая мазь, прокипяченное растительное масло (оливковое, подсолнечное, облепиховое), в которое еще можно добавить мелко раскрошенный отварной яичный желток — это средство можно применять и при ожогах. При опрелостях используют настои ромашки, календулы, коры дуба, шалфея — они хорошо обеззараживают раны и снимают зуд. После душа и обработки опрелостей травяными отварами поврежденное место необходимо подольше оставлять на воздухе, чтобы влага полностью испарилась с поверхности кожи. Ну а опрелости аллергического характера легко предотвратить, выявив аллерген, который стимулирует их появление. Следите за своим меню, чтобы заметить, после употребления какого продукта начинаются неприятности, и полностью исключить его из рациона.

Во многих случаях лишь частое промывание ранок травяными отварами и продолжительное нахождение на воздухе позволяют быстро избавиться от опрелостей.

Н. И. Прохоренко, терапевт, врач высшей категории

ЕСЛИ ВЫ РАСЧЕСЫВАЕТЕ КОЖУ ДО КРОВИ, ПОМЕНЯЙТЕ НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ — ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ НАТУРАЛЬНЫМ, БЕЗ СИНТЕТИКИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Диабету можно противостоять

ДЛЯ ЭТОГО ДОСТАТОЧНО ЗНАТЬ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Наследственность. В семье, где отец страдает диабетом I типа, вероятность развития заболевания у ребенка — 5-10%. Если таким типом диабета больна мать, риск наполовину меньше — 2-2,5%, брат или сестра — 5%. Когда больны двое детей, опасность приобрести диабет у третьего ребенка возрастает до 10%. Если оба родителя страдают диабетом II типа, риск развития такого же типа заболевания у их детей после 40 лет увеличивается до 65-70%.

Переедание и нерегулярное питание. Резкие и непредсказуемые перепады уровня глюкозы в крови, которые происходят при нерегулярном питании, ломают физиологический график работы поджелудочной железы и истощают запасы инсулина, создавая предпосылки для развития диабета.

Еда на ночь. Темное время суток — законное время отдыха поджелудочной железы. Вынуждая ее к сверхурочной работе, вы истощаете запасы инсулина и создаете благоприятное условие для диабета.

Рафинированный сахар. Привычка подсластить все, что нельзя подсолить, — прямой путь к диабету. Каждые 25 г лишнего сахара — это 10 г жира, которым вы добровольно нагружаете себя.

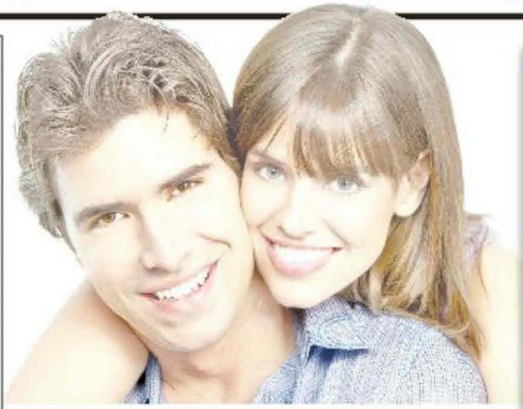
Избыточный вес. У тех, кто следит за своей фигурой, диабет встречается в 12 раз реже.

Эмоциональные потрясения. Горькая обида или нечаянная радость повышают содержание глюкозы в крови, а глубокий стресс способен вызвать главный признак диабета — выделение сахара с мочой. В подобной ситуации поджелудочная железа постоянно напряжена, и со временем она может исчерпать все резервы инсулина, создавая предпосылки для развития заболевания.

Вредные привычки. Алкоголь, быстро проникающий в клетки поджелудочной железы, на первых порах увеличивает выработку инсулина. Уровень сахара в крови падает, она становится «голодной» и стимулирует повышение аппетита даже на полный желудок. Повторные возлияния спиртного и переедание со временем истощают функцию поджелудочной железы, чем сразу спешит воспользоваться диабет.

Стоматологические проблемы. Люди с диагнозом диабет II типа могут ускорить процесс лечения болезни, если будут лучше заботиться о своих зубах и деснах. Наличие воспалительного процесса тканей зуба и его корней ухудшает показатели гликемического индекса и глюкозы в организме, тем самым развивая риск осложнений диабета. Зубные болезни в 2 раза повышают риск осложнений диабета, а серьезное воспаление десен — в 3 раза риск смерти от диабетической нефропатии и ишемической болезни сердца. Специалисты убеждены: постоянный уход за деснами и регулярные посещения стоматолога могут значительно уменьшить риск развития сахарного диабета и его опасных последствий.

Д. Н. Голубовский, эндокринолог, врач высшей категории



Не навреди

Выбираем пломбу

Как разобраться во всем многообразии современных пломбировочных стоматологических материалов и понять, какую же все-таки пломбу вам поставили?

Пломбы бывают силикатные, пластмассовые, амальгамовые, композитные, из стеклоиономерных цементов. Первые три вида уже практически не используют. Силикатные и пластмассовые пломбы дают большую усадку при затвердевании, быстро истираются и меняют цвет. Кроме того, такие пломбы вынуждают пациента повторно обращаться к стоматологу, так как могут вызывать вторичный кариес на запломбированных участках и даже поразить кариесом соседние зубы. Амальгама состоит из сплава серебра и других металлов с ртутью. Такие пломбы не дают усадку и держатся дольше. Однако их сейчас уже не устанавливают, они запрещены из-за ртути. Минус амальгамы и в ее металлическом блеске.

Сейчас используют пломбы на основе композита (для отвердения пломбы в течение нескольких секунд ее освещают специальным аппаратом с галогеновой лампой). Такую пломбу легко подобрать под цвет собственных зубов пациента. Существуют композитные пломбы для жевательных зубов, а для передних — с более высокими эстетическими свойствами. Такая пломба служит около 5 лет.

Н. В. Ачкасова, стоматолог, врач I категории

Лекарство от природы

ЗОЛОТОЙ УС ОТ УШИБОВ

Сильно ударились? Измельчите 1 лист золотого уса (не меньше 20 см), поместите в термос и залейте 1 л кипятка, настаивайте сутки. Настоем пропитайте вату или салфетку и делайте согревающие компрессы. Или разотрите крупный лист до состояния кашицы и приложите к больному месту. Перебинтуйте, наложите согревающую повязку и оставьте на ночь.

НАСТОЙКА ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

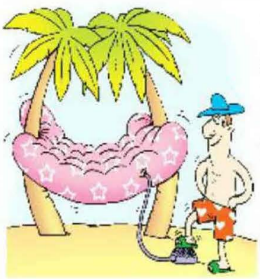
Чтобы ее приготовить, 2 ст. ложки сушеных грибов залейте 1 стаканом водки, настаивайте неделю в темном месте. Пейте 2-3 раза в день по 1 чайн. ложке, растворенной в 1/4 стакана воды. Принимайте, пока не почувствуете улучшение.

ЛИСТЬЯ ЛИПЫ ДЛЯ СУСТАВОВ

Обдайте листья липы кипятком и горячими приложите к больным суставам, накройте пергаментом или пленкой, укутайте пуховым платком и оставьте до утра. Также можно сделать примочки и компрессы на суставы из многослойной марли, смоченной настоем липового цвета, боль уйдет надолго.

АЛОЭ ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

Несколько листов алоэ подержите 3-4 дня в холодильнике, затем пропустите через мясорубку и отожмите сок. Смешайте его с медом (1:3), намажьте на хлопчатобумажную салфетку и приложите к больному месту на несколько часов (можно оставить на ночь). Лист алоэ можно заменить капустным — просто намажьте его медом и приложите к ступне. После того как снимете компресс, сделайте ножную ванночку с ромашкой (3-4 ст. ложки сухих цветков на 2 л воды, настаивайте 15 минут) и смажьте ступни питательным кремом.



ДА-А, ДУШОЙ МЫ ВСЕ НА МОРЕ. ЖАЛЬ, ЧТО ПОПОЙ НА СТУЛЕ...

ЛАПША из писем читателей

У друга панкреатит разыгрался. Звоню спросить, как дела. Друг: «Да какие тут дела... Предписаны холод, голод и покой». Я: «Ну так ты пойди полежи». — «Аго, в море. Там как раз все условия соблюдены».

Виктор, Хабаровск

***

После выписки из больницы муж говорит: «Ты у меня крепкая. Температура сколько дней под сорок держалась, а ты все жива. Я бы умер давно. Ты смотри, береги меня, а то останешься молодой вдовой».

Инна, Смоленск

***

Женщину задержали на выходе из супермаркета. Оказалось, сперла банку красной икры. Баночка была надежно спрятана между грудей. На вопросительный взгляд охранника женщина возмущенно ответила: «Что ты смотришь? Закатилась она!»

Иван С., Тверь

Такой случай — *Авторитеты дают советы*

Что случилось с кожей?

Летом мы носим открытую обувь, реже надеваем носки, чаще ходим в бассейны и на пляжи, а там легко заразиться микозами — грибковыми заболеваниями кожи и ногтей.

ЭПИДЕРМОФИТИЯ СТОП

Признаки. Мелкие трещины на коже между пальцами ног, кожа отшелушивается пластинами, ногти первого и пятого пальца пожелтели, крошатся.

Это одно из самых распространенных заболеваний, поражающих кожу и ногти. Заражение происходит в банях, бассейнах. Также заболевание распространено среди людей, которые долго, не снимая и не переобуваясь, носят обувь при высокой температуре и влажности — шахтеры, солдаты, спортсмены.

Не пользуйтесь чужими тапочками, мочалками, полотенцами, в бане или бассейне обязательно надевайте резиновые шлепанцы.

Лечение. Врач-дерматовенеролог назначает противогрибковые средства в виде мазей, кремов, гелей и медицинские препараты: таблетки, растворы для внутривенного и внутримышечного введения. При тяжело протекающем грибке с многочисленными трещинами и эрозиями на коже стоп рекомендуется делать теплые ванночки для ног в слабом растворе перманганата калия. В ванночке надо аккуратно избавить кожу стоп от крупных чешуек. Затем ноги насухо вытереть и смазать кремом, содержащим кортикостероиды (снимают воспаление) и антибиотики (уничтожают бактерии).

Народные средства. Чеснок натрите или раздавите и смешайте со сливочным маслом 1:1. Смазывайте пораженные участки кожи и ногтя.

ОНИХОМИКОЗ

Признаки. Сначала в толще ногтя были заметны желтоватые полоски и пятна, затем он потерял блеск, полностью пожелтел и начал крошиться.

Лечение. Пораженные ногти удаляют либо хирургическим путем, либо с помощью пластырей. Пластырь накладывают на пораженные ногти на двое суток, затем чистят ложе ногтей с помощью лезвия бритвы. Обнаженное ложе обязательно обрабатывают антимикотическими средствами.

Народные средства. Измельченный чеснок смешивают со сливочным маслом и смазывают пораженную часть ногтя.

РУБРОФИТИЯ

Признаки. Кожа на подошвах, пальцах и по бокам стоп сухая, покрасневшая, покрыта чешуйками, все ногти — буровато-серого цвета, утолщены и деформированы, напоминают птичьи когти.

Микоз стоп, поражающий кожу и ногти стоп, долго может существовать на коже, никак не проявляясь. Провоцируют заболевание повышенная потливость ног, эндокринные заболевания и обменные нарушения, сниженный иммунитет.

Лечение. Дерматолог выясняет вид грибка и назначает антимикотические препараты: противогрибковые кремы, нитрофунгин, жидкость Кастеллани (фукорцин).

Народные средства. Растворите в прохладной воде по 1 ст. ложке соли и питьевой соды и погрузите в ванночку ступни. Через некоторое время вымойте ноги прохладной водой. Повторяйте каждый день.

КАНДИДОЗНАЯ ПАРОНИХИЯ

Признаки. Околоногтевой валик опух, его поверхность шелушится, ноготь утолщен и крошится.

Воспаление ногтя и околоногтевого валика вызвано грибами. Длительное пребывание пальцев в воде (например, при стирке) размягчает ногтевую кожицу и способствует разрастанию грибов. К развитию кандидоза ногтевых пластинок приводит и травмирование кутикулы при маникюре.

Лечение. Обычно кандидозное воспаление околоногтевого валика самостоятельно прорывается и заживает. Для ускорения прорыва и заживления больной палец можно в течение 10-15 минут подержать в теплом концентрированном растворе поваренной соли (5-6 ст. ложек соли на 1 л кипяченой воды).

Ю. В. Волкова, дерматолог, врач высшей категории

Упражнение «берёзка» помогло избавиться от геморроя

Своих семейных рецептов у нас не было, а вот этот, который посоветовала старушка в автобусе, стал по праву и нашим. В семье мужа наследственная болезнь — геморрой. В 20 лет, когда мы поженились, он его не беспокоил. А в 30 проявился. И вот что мужу помогло.

Помните, в школе на физкультуре каждый, наверное, делал упражнение «березка». Лежа на спине, опирались на локти и поднимали ноги вместе с нижней частью туловища вертикально вверх как можно выше. Муж стал делать это упражнение по пять раз в день. В положении максимальной вертикальности надо держать тело не менее 3 минут. Последний раз упражнение сделать перед сном. Уже через три дня надутые узлы у него начали опадать. И еще: анус надо дважды в день обмывать холодной водой, постепенно понижая температуру.

И. Золотарева, Саратовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что это за болезнь?

Синдром раздражённого кишечника

ЕГО ВАЖНО ОТЛИЧАТЬ ОТ ДРУГИХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Что это за болезнь?

Синдром раздраженного кишечника — самое распространенное желудочно-кишечное заболевание. Возникает оно не сразу, и приводят к нему различные проблемы с кишечником. Боль в животе и изменение стула возникают периодически, но при запущенной форме они беспокоят постоянно. Многие люди страдают от расстройства кишечника, но лишь некоторые обращаются за медицинской помощью, и напрасно: такое недомогание может привязаться надолго. Часто, мучаясь запорами, люди начинают бесконтрольно принимать слабительные. В результате возникает привыкание к медикаментам, и они уже не могут помочь справляться с проблемой.

Часто синдромом раздраженного кишечника страдают излишне эмоциональные женщины в возрасте от 20 до 40 лет. Болезнь нужно лечить у двух специалистов: гастроэнтеролога и психолога.

Каковы симптомы заболевания?

* Боль в животе вокруг пупка или внизу живота после еды, которая появляется ночью, а после дефекации или отхождения газов неприятные ощущения исчезают;
* понос после еды, обычно по утрам и в первой половине дня;
* запоры могут быть постоянными или периодическими и продолжаться от нескольких дней до нескольких недель;
* повышенное газообразование;
* ощущение неполного опорожнения кишечника;
* отрыжка воздухом, тошнота, чувство тяжести и переполнения в желудке;
* нередко кишечным расстройствам сопутствуют головная боль, ощущение кома в горле и нехватки воздуха, бессонница, чувство слабости, сухость во рту.

Отчего появляется болезнь?

Синдром раздраженного кишечника, как ни странно, — результат неполадок в центральной нервной системе. Вызвать тошноту, рвоту, тяжесть в подложечной области, вздутие живота, неполадки со стулом, метеоризм может любой невроз. Часто синдромом раздраженного кишечника страдают излишне эмоциональные женщины в возрасте от 20 до 40 лет. Также причиной неполадок в кишечнике могут стать гинекологические (предменструальный синдром, климакс), эндокринные (сахарный диабет, ожирение, гипотериоз) и острые инфекционные заболевания.

Как ставят диагноз?

Для того чтобы поставить точный диагноз, назначают некоторые исследования.

Ирригоскопия (рентгеновское исследование кишечника с предварительным наполнением контрастным веществом) позволяет увидеть грубые патологии, онкологические изменения.

При ректороманоскопии (обследование кишечника с помощью ректоскопа на глубину до 25 см) и колоноскопии (осмотр слизистой всей толстой кишки) можно оценить состояние всего больного органа.

Капсульную эндоскопию назначают в основном при подозрении на опухоль тонкого кишечника.

Как лечить?

Болезнь нужно лечить у двух специалистов: гастроэнтеролога (поможет справиться с проявлениями болезни) и психолога, чтобы устранить причину заболевания.

Что может посоветовать психолог? Избегать стрессов, нервных нагрузок, чаще улыбаться, думать о хорошем, не зацикливаться на своих проблемах, в общем — больше положительных эмоций.

Гастроэнтеролог посоветует соблюдать диету. Есть надо только отварную, теплую пищу, между приемами которой надо делать перерыв не более 3,5 часа. Нельзя употреблять на голодный желудок молочные продукты, сырые овощи и фрукты, грубую пищу. Кисломолочные продукты обязательно должны быть свежими и комнатной температуры. Если мучают запоры, надо включать в рацион пшеничные отруби, хлеб грубого помола. А при диарее желательно отказаться от сладостей и жирных продуктов, животные жиры желательно заменить растительными.

В. Н. Потапов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Хи-хи-с!

■ ЕСЛИ ДОКТОР ВЫПИСАЛ ВАМ РЕЦЕПТ РАЗБОРЧИВЫМ ПОЧЕРКОМ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: ВОЗМОЖНО, ЭТО НЕ ДОКТОР!

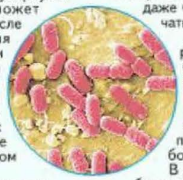
■ ЕСЛИ ВАШ СОСЕД ВНЕЗАПНО КУПИЛ РУЖЬЕ, ВАМ ЛУЧШЕ ЗАВЯЗАТЬ С МУЗЫКОЙ.

■ ЕСЛИ У ВАШЕЙ ДЕВУШКИ БОЛИТ ГОЛОВА, ПОПРОБУЙТЕ ПРИЛОЖИТЬ ЕЙ КО ЛБУ НОВЫЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ САПОГИ.

Маленькие язвочки на почке. Что это?

При туберкулезе почки больные жалуются на общее недомогание, слабость, повышенную утомляемость, тупую боль в пояснице, температура тела повышается до 37,5°С. Заболевание часто протекает скрыто.

Единственным симптомом туберкулеза почки становится обнаруженная в моче палочка Коха. Заражение почек туберкулезной инфекцией может произойти сразу после того, как инфекция попала в организм и осела в легком и соседних лимфатических узлах, или случиться гораздо позже. Но в обоих случаях заражение происходит с потоком крови.



Развитие заболевания начинается, как правило, только в одной почке. Вначале появляются язвочки, позже на их месте возникают каверны. Дальше процесс идет по нарастающей: распространяется в чашечки, лоханки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Инфицирование почек туберкулезом вовсе не означает, что началось активное развитие болезни. Мелкие очажки туберкулеза чаще всего удается полностью или почти полностью заживить, и они благополучно рубцуются. Но иногда не погибшие туберкулезные микобактерии остаются в почках. При истощении организма, ослаблении иммунитета, переохлаждении, инфекционных и других болезнях и тех недугах, которые нарушают отток мочи из почки, бактерии могут активизироваться даже через много лет и начать прогрессировать.

Интервал между перенесенным ранее туберкулезом легких или других органов и развившимся позднее туберкулезом почки у большинства пациентов составляет более 15 лет.

В детском возрасте туберкулез почек возникает редко. Первыми признаками, которые наблюдаются при заболевании, являются помутнение мочи, наличие в моче гноя. Позже происходит ухудшение общего состояния ребенка: нездоровая бледность, похудание, учащение мочеиспускания. В анализах мочи можно наблюдать присутствие свежих эритроцитов, небольшую альбуминурию, лейкоцитоз.

Д. П. Ляхов, инфекционист, врач I категории

Знаете ли вы, что...

Свежие раны нельзя заливать водкой, спиртом и йодом — это может вызвать сильную боль и ожог и без того поврежденных тканей. Чтобы в рану не попала инфекция, достаточно обработать дезинфицирующим средством лишь ее края. Для этого подойдут растворы перекиси водорода, хлоргексидина и мирамистин. Свежую рану нельзя засыпать никакими порошками и накладывать мазь. Ее можно накрыть чистым бинтом, но никак не ватой.

Пригодится

■ **ПРИ ОДЫШКЕ** 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ МЕЛИССЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

■ **ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ** ЕЖЕДНЕВНО ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА СОКА ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ.

■ **ПРИ ПОДАГРЕ** ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ СМАЗЫВАЙТЕ МАЗЬЮ ИЗ 200 Г ПРОТЕРТОЙ СВЕЖЕЙ РЕПЫ И 100 Г ГУСИНОГО ЖИРА, РАСТОПЛЕННОГО НА ВОДЯНОЙ БАНЕ.

■ **ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ** В ТЕЧЕНИЕ 2 НЕДЕЛЬ ПО УТРАМ ВЗБИВАЙТЕ 2 СЫРЫХ КУРИНЫХ ЖЕЛТКА С 3 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ КРЕПКО ЗАВАРЕННОГО ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ И ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК.

Решил лечить гипертонию самостоятельно

Перечитал массу рецептов, выбрал наиболее подходящие для себя, которыми пользуюсь до сих пор.

* Смешиваю по 1 ст. ложке натертого лимона, клюквы, 1/2 ст. ложки свежего пропущенного через мясорубку шиповника и 1 стакан меда. Принимаю по 1 ст. ложке утром и вечером.
* Смешиваю по 1 стакану сока белого репчатого лука и майского меда. В получившуюся смесь добавляю 50 г пропущенных через мясорубку корок лимона. Храню в холодильнике, плотно закрыв. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца.

И. Н. Громов, Пермский край

Народные рецепты от пародонтоза

У всех в нашей семье были здоровые зубы. Но к 60 годам я начал замечать у себя по утрам на зубной щетке кровь. Врач поставил диагноз пародонтит. У моей бабушки была особая коленкоровая тетрадь, куда она до самой смерти записывала народные рецепты от разных болезней. Достал я ее с антресолей, полистал и обнаружил рецепт, помогающий при кровоточивости десен. Для лечения требовались мед и соль. И то, и другое было на кухне. Смешал я 2 ст. ложки меда с 1 чайн. ложкой мелкой поваренной соли до полного ее растворения, чтобы крупицами соли не причинять деснам лишнюю боль, и эту смесь втирал в десны по утрам и перед сном, одновременно их массируя. Еще мне понравился вкусный рецепт с кофейными зернами и сахарной пудрой — им пользуюсь по сей день. Сахарафинад толку до состояния пудры (наверное, можно использовать и готовую сахарную пудру). Зерна кофе измельчаю в кофемолке, чтобы получилась пыль. Смешиваю зерна и пудру в пропорции 1:3 и массирую этой пастой десны. Массаж делаю не пальцами, а мягкой зубной щеткой. Процедуру провожу 3 раза в день, а полощу рот не водой, а разбавленной настойкой арники. Пригодился бабушкин совет!

И. В. Похлебкин, Саратовская обл.

Сам себе доктор

При экземе

* Хорошее средство от любых экзем — лимон. Лечиться им надо по такой схеме: в первый день выпейте сок из 5 лимонов в несколько приемов, во второй — из 10 и так дойдите до 25, каждый день прибавляя по 5 лимонов. Потом в обратном направлении тем же порядком, пока вновь не дойдете до пяти лимонов. Сок лучше пить через соломинку, чтобы не портить зубную эмаль, и всегда после приема полощите рот.
* Разомните вареный чеснок с равным количеством меда, намажьте на салфетку и приложите к больному месту. Сверху закройте вощеной бумагой и завяжите. Утром промойте зеленым мылом и протрите бензином, снова намажьте чесночно-медовой смесью и завяжите. Когда чешуек не будет, то можно на день уже не мазать, а только на ночь, предварительно обтерев больное место бензином, и потом завязать.
* Соберите свежие листья с комнатной герани, кипятите их в воде в течение часа на маленьком огне и в этом отваре делайте ванночки для больного места по 5 минут. А если экзема на таком месте, что ванну делать неудобно, смочите в отваре хлопчатобумажную салфетку и приложите к больному месту. Отвар должен быть комнатной температуры.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Травяной сбор от язвы желудка

Этот рецепт от язвы желудка с повышенной кислотностью испытан мужем на себе. Смешайте в равных количествах сухие травы зверобоя, тысячелистника, календулы, ромашки, чистотела. Заполните ими наполовину 3-литровую банку, залейте спиртом или водкой так, чтобы она покрыла траву, и настаивайте в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Потом добавьте 0,5 л меда, снова настаивайте 10 дней и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Н. О. Ковтун, Самара

О болезни забыл благодаря чистотелу

Мой близкий друг резко заболел, поднялась высокая температура, появилась слабость. Почти все время лежал, ничего не мог делать. Поставили диагноз диффузно-токсический зоб, предложили сделать операцию. В больнице познакомился с мамой одного больного. Она предложила полечиться чистотелом и не делать операцию. Друг вернулся домой и начал лечиться.

Литровую банку до половины заполнил свежими листьями и цветами чистотела, доверху залил водкой, настаивал 14 дней, процедил. Получилось 500 мл насыщенной настойки. Принимал по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая 1 стаканом воды, пока настойка не закончилась. Ежедневно выпивал по 2 стакана смеси соков: картофельного, морковного и сельдерея; морковного и картофельного; свекольного и огуречного. На время лечения полностью исключил мясные и рыбные продукты. После лечения прошло более 5 лет, о болезни друг даже не вспоминает.

Д. М. Алексеев, Иркутская обл.

Застарелый кашель быстро пройдёт

Возьмите по 1 ст. ложке пшеничной муки, сухой горчицы, подсолнечного масла и меда, добавьте 1,5 ст. ложки воды, смешайте и разотрите до однородной массы. Поставьте смесь на водяную баню и прогрейте, постоянно помешивая, до загустения. Теплую смесь намажьте на марлю и положите на грудь. Сверху накройте пергаментной бумагой или пленкой, зафиксируйте платком или шарфом, накройте больного одеялом. Держите до тех пор, пока не начнет печь. Снимите компресс, остатки смеси вытрите сухой тканью. Курс лечения от 3 до 5 дней подряд.

П. Н. Солобова, Ярославская обл.

От ишиаса

При воспалении седалищного нерва (ишиасе), чтобы облегчить состояние, помогут следующие рецепты. Курс лечения — 2 недели.

* Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку листьев осины, варите 30 минут на маленьком огне, настаивайте, процедите, остудите. Пейте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от приема пищи. Для компрессов нужно использовать горячий отвар: смочите в нем марлевую салфетку, прибинтуйте к больному месту, накройте полиэтиленом и завяжите шерстяным шарфом. Через полчаса компресс снимите.

* Залейте 2 ст. ложки побегов багульника болотного 5 ст. ложками оливкового масла, закройте емкость плотной крышкой, оставьте томиться на горячей плите 8-10 часов. Процедите, охладите. Втирайте масло в больные места несколько раз в день. Ежедневно перед сном принимайте травяные ванны (1 л отвара на 10 л воды). Продолжительность процедуры — 15-20 минут, температура воды — 36-38°С.

* Залейте 1 л теплой воды 2 ст. ложки измельченных корней дудника лесного, варите 30 минут на маленьком огне, настаивайте 2 часа, процедите и вылейте в ванну.

* Залейте 1 л кипятка 2 ст. ложки измельченных корней лабазника шестилепестного, варите 30 минут на медленном огне, настаивайте 40 минут, процедите и вылейте в ванну.

После ванны надо насухо вытереться и потеплее укрыться одеялом.

Т. В. Соболь, Ростовская обл.

Скорая помощь от природы

КРАПИВА ОЧИСТИТ ПЕЧЕНЬ

Заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы, настаивайте, укутав, 1 час. Одновременно приготовьте отвар корней крапивы: 15 г измельченного сырья залейте 1 стаканом кипятка, 10 минут кипятите на слабом огне, процедите. Смешайте настой и отвар, добавьте мед или сахар по вкусу. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.

ЗАВЯЖИТЕ ПЛАТОК И СПИТЕ ТАК...

При болях в спине поможет трава мокрица, которая на длинной ножке с цветком из белых капелек. Сорвите большой пучок этой травы, прополощите несколько раз в воде и обсушите. Перед сном разложите шерстяной платок, на него положите бумагу, а сверху эту траву. Разденьтесь до пояса, лягте на траву, завяжите концы платка и спите так. Утром боли уже не будет. Одним пучком можете пользоваться несколько раз.

РОМАШКА И МЯТА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

С нестерпимой головной болью справляюсь так: горсть цветков ромашки или листьев перечной мяты заливаю 1 стаканом кипятка и полчаса настаиваю. Доливаю кипятка, чтобы получился 1 л жидкости, и наклоняюсь над посудой с настоем, накрыв голову простыней. Так сижу 15 минут, попеременно вдыхая пар носом и ртом. Голова быстро перестает болеть.

ПРИ ГНОЙНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

1 часть луковой шелухи залейте 10 частями кипятка и нагревайте на водяной бане под крышкой 15 минут, постоянно помешивая. Затем остудите в течение часа и процедите. Смочите в луковом отваре сложенную в несколько слоев хлопчатобумажную салфетку и приложите к месту нарыва. Сверху накройте полиэтиленом и держите компресс несколько часов, меняя его 2-3 раза в день. Через неделю от сильного воспаления не останется и следа.

Сам себе доктор

Пасека укрепляет здоровье и продлевает жизнь

Я — ПОТОМСТВЕННЫЙ ТРАВНИК-ПЧЕЛОВОД. ХОЧУ РАССКАЗАТЬ О ПАСЕКЕ И МЕДЕ. ПАСЕКА — ЭТО СВОЕГО РОДА ЗДРАВНИЦА. ЗДЕСЬ СВОЙ МИКРОКЛИМАТ, ВОЗДУХ НАСЫЩЕН НЕПОВТОРИМЫМ АРОМАТОМ, ИСХОДЯЩИМ ОТ УЛЬЕВ.

Регулярное пребывание на пасеке укрепляет нервную систему, лечит катар верхних дыхательных путей, бронхиальную астму, обостряются чувства: обоняние — от наслаждения чистым и целебным воздухом; слух — от улавливания неумолкаемого мелодичного и успокаивающего гула пчел; зрение — от наблюдения за кропотливой работой насекомых. Очень интересно наблюдать за пчелами — этими тружениками, приносящими нектар, пыльцу, прополис и, конечно же, мед.

Чтобы удовлетворить потребность организма в микроэлементах, размешайте в стакане воды 2 чайн. ложки меда и 2 чайн. ложки яблочного уксуса и пейте по 1-2 стакана в день.

А теперь несколько рецептов.

*** При инфаркте миокарда** в 1 ст. ложку меда добавьте 1-2 капли масла лаванды, разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды и выпейте в теплом виде. Курс лечения 3 недели.

*** При гипертонической болезни** смешайте по 1 стакану сока свеклы, хрена и меда. Добавьте сок 1 лимона и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды в течение 2 месяцев.

*** При ишемии** смешайте 1 стакан сока шиповника и 1 стакан меда и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При заболеваниях почек и мочевыводящих путей** рекомендуется принимать по 80-120 г меда в сутки, желательно с соком лимона или отваром шиповника.

*** При ночном недержании мочи у детей** в 1/2 стакана теплой кипяченой воды растворите 1 чайн. ложку меда и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день — утром, перед едой и вечером, за полчаса до сна.

*** При неврозах, неврастении, истерии, бессоннице** принимайте цветочный мед по 100-120 г в сутки в течение 1-2 месяцев: утром и вечером по 30 г, после обеда — 40-60 г. За полчаса до сна полезно выпить 1 стакан воды комнатной температуры с 1 ст. ложкой меда.

*** Для промывания и примочек при гнойниках, длительно не заживающих ранах, язвах, ожогах** 6 ст. ложек травы сушеницы болотной залейте в эмалированной посуде 500 мл кипяченой воды, закройте крышкой и поставьте на 15 минут на кипящую водяную баню. Затем остудите, процедите, доведите объем кипяченой водой до первоначального и растворите мед (на 1 стакан настоя — 1 ст. ложка меда).

*** Для орошения ран, примочек и ванночек** 10 г листьев эвкалипта залейте 1/2 стакана воды, кипятите 5 минут, добавьте 2 ст. ложки меда.

*** Для заживления ран и язв во рту, укрепления десен и зубов, при воспалении миндалин** 1 ст. ложку меда растворите в 1 стакане теплой воды и полощите рот и горло.

*** Чтобы отбелить зубы,** смазывайте их 3-4 раза в месяц медом.

*** При грибковых инфекциях полости рта** полощите рот водным раствором меда, принимайте натуральный мед, стараясь как можно дольше держать его во рту. Лучше всего употреблять мед в сотах, так как он дольше задерживается во рту, больше содержит витаминов, перги и других полезных веществ.

Мед в сочетании с другими продуктами пчеловодства становится настоящей здравницей. Цветочная пыльца, перга, маточное молочко, прополис, подмор — незаменимые помощники нашего организма в борьбе с различными заболеваниями.

Н. А. Ланичек, Светлоград, Ставропольский край

ЕСЛИ ЛЕЧИТЕСЬ МЕДОМ, ПОМНИТЕ О ДВУХ ОСНОВНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ: АЛЛЕРГИЯ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.

Прикинь на себя

Пригодится

ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ 3 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ОГУРЦА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2-3 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА И РАСТВОРИТЕ. СМОЧИТЕ В ЭТОМ РАСТВОРЕ ВАТНЫЙ ТАМПОН И ПРОТИРАЙТЕ ЛИЦО, ОПОЛОСНИТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

Нарви крапивы, завари и пей

Когда-то у меня образовался зоб и вырос до такой величины, что нужна была операция. Но врачи отказались ее делать из-за слабого сердца. Пока я ехала из больницы, плакала всю дорогу. Одна пожилая женщина сказала мне тогда: «Какая ерунда! Рано собралась умирать. Вот приедешь домой, нарви крапивы, завари и пей». Так я и сделала. Кастрюлю на 2,5 л наполнила водой и поставила на огонь. Когда вода хорошо закипела, опустила в нее 3 вершинки крапивы длиной по 20 см и тут же выключила огонь. Кипятить ни в коем случае нельзя! Лекарство настаивала час и пила вместо чая, пока теплый. Остывший настой пила вместо воды. Приготовленную кастрюлю выпивала и делала перерыв 5 дней. Так лечилась три месяца.

Зоб прошел бесследно.

Р. Л. Носова, Таганрог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вкусный квас из лечебных трав

В ЖАРУ ОРГАНИЗМ ТЕРЯЕТ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ, ЧЕМ ОБЫЧНО. ЭТИ ПОТЕРИ НУЖНО ВОСПОЛНЯТЬ. ЛУЧШИЙ ЛЕТНИЙ НАПИТОК — КВАС. ОН БОДРИТ, ОСВЕЖАЕТ, УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ.

Традиционный

Нарежьте небольшими ломтиками «Бородинский» хлеб (на 6 литров воды возьмите 500-700 г хлеба). Нарезанные ломтики хлеба положите на противень и подсушите в духовке, чтобы подрумянились. Выложите сухари в эмалированную кастрюлю и залейте кипятком. Закройте кастрюлю крышкой и настаивайте 4-5 часов. Настой процедите, положите в него разведенные в теплой воде 15 г дрожжей, неполный стакан сахара, 1 чайн. ложку сухой мяты и 2 ст. ложки изюма. Изюм мыть не нужно. Накройте кастрюлю с настоем салфеткой и поставьте в теплое место на 12 часов. Квас процедите и перелейте в бутылки. Добавьте в каждую бутылку по 5 изюминок и плотно закройте крышками. Дайте постоять несколько часов при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник или погреб. Квас будет полностью готов через 3 дня. Употребление традиционного кваса способствует нормализации пищеварения и оказывает очищающее действие на желудок и кишечник.

Квас нормализует пищеварение и оказывает очищающее действие на желудок и кишечник.

Мятный

Готовьте мятный квас по традиционному рецепту, указанному ранее. Только когда будете добавлять в готовое сусло сахар, дрожжи и изюм, опустите туда же марлевый мешочек со свежей мятой — 4 ст. ложки мяты на 6 литров воды. Добавьте в квас также 4 ст. ложки меда. Квас с мятой обладает успокаивающим эффектом. Его полезно пить при нервных заболеваниях, после перенесенных болезней, при стрессе и депрессии. Мятный квас успокоит вас и подарит крепкий и здоровый сон.

Из виноградных листьев

Соберите 500 г молодых виноградных листьев, промойте их, обсушите, пропустите через мясорубку. Уложите полученную массу в 3-литровую банку, добавьте 1 стакан сахара и залейте теплой кипяченой водой по плечики банки. Закройте банку полиэтиленовой крышкой и поставьте в теплое место для брожения. Через сутки крышка с банки должна сорваться. Накройте банку марлей или салфеткой и оставьте на 3 суток. Каждый день содержимое банки перемешивайте деревянной ложкой по часовой стрелке: это обогащает напиток кислородом. На 4-й день процедите, разлейте по бутылкам, добавьте в каждую по 3-4 изюминки, храните в холодильнике. Этот квас нормализует давление, предупреждает появление атеросклероза.

На шишках хмеля

Квас с хмелем используется как лечебное средство при гастритах (не в стадии обострения!), в диетическом питании и в качестве лечебной косметической маски для укрепления волос. Приготовьте 3 литра традиционного кваса обычным способом, добавьте в напиток 5 ст. ложек шишек хмеля и настаивайте в темном месте 6 часов. Далее перелейте квас в бутылки и храните как обычно.

С листьями черной смородины

8 л воды, 1 булка ржаного хлеба, 100 г листьев смородины, 1 стакан сахара, 40 г дрожжей. Для закваски: 3 ст. ложки муки, 1 стакан воды.

В эмалированную кастрюлю положите подсушенный черствый хлеб, листья смородины, сахар и залейте кипятком. Перемешайте, выдержите 4-5 часов при температуре 18-20°С. Охлажденную жидкость слейте в другую посуду, добавьте закваску из прессованных дрожжей, муки и воды. Поставьте на брожение в прохладное место на 2-3 дня. После этого прокипятите, снимите пену и процедите. Разлейте в бутылки и поставьте для созревания в прохладное место на 7 суток.

Л. В. Гордеева, Новокузнецк, Кемеровская обл.

Не навреди

* **Крапива** повышает свертываемость крови, потому ее не рекомендуется употреблять тем, у кого есть тромбофлебит, варикозная болезнь, сильная гипертония или воспаления почек.
* **Листья одуванчика** навредят, если у вас язва желудка, повышенная кислотность или колит.
* **С мокрицей** нужно быть осторожнее тем, кто страдает от гипотонии: она может понижать артериальное давление.
* **Лебеда** может вызвать колики при мочекаменной и желчнокаменной болезни, бурление и метеоризм в кишечнике.
* **Листья иван-чая** не рекомендуют употреблять, если вы одновременно принимаете лекарства с успокаивающим действием.

Ореховая настойка для щитовидки

Для профилактики заболеваний щитовидной железы возьмите 1 кг грецких орехов нового урожая, извлеките из скорлупы перегородки, залейте их 0,5 л водки и поставьте банку с настойкой в темное место на 2 недели. Сделайте 2-недельный перерыв и повторите курс. Дальше пейте настойку 2 недели с перерывом в 1 месяц.

В. Н. Краснова, Азов

Луговой кресс от судорог в ногах

Когда-то я слышала от бабушки об очень хорошем средстве от судорог. Оно ее спасло от сильных болей в ногах. Их буквально скручивало. Рецепт простой и проверенный временем. 2 ст. ложки лугового кресса (горлянка, кукушник) нужно вечером положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром все процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день.

П. А. Здоренко, Свердловская обл.

Уксус к пяточкам

Если резко подскочило давление, а медицинской помощи нет, то смочите кусок ткани или бинт (свернутый в несколько слоев) яблочным уксусом и приложите к пяткам. Если нет яблочного уксуса, разведите эссенцию водой 1:1. Наденьте носки, ноги тепло укутайте и ложитесь в постель. Держите компресс не более 10-15 минут.

В. К. Дзюба, Кировская обл.

Ботва редиса спасёт от запора

Если плохо работает кишечник, рву молодые редиски с грядки, обрываю у них ботву, мою и сушу ее под навесом. Кладу в стакан 2 ст. ложки сушеной ботвы редиса, доливаю до краев кипящей водой, накрываю крышкой и укутываю полотенцем. Держу в тепле час, процеживаю, принимаю настой 3 раза в день по 50 мл, пока запор не пройдет.

В. П. Сомова, Уфа

Листья вишни

* **При кровотечении из носа** разомните вишневые листья, сверните их в виде тампона и вставьте в нос.
* **При порезах и ранках** помогут примочки из отвара вишневых листьев. 2-3 ст. ложки измельченного сырья залейте 1 стаканом горячей воды и кипятите в течение 10 минут.
* **При желтухе, малокровии, внутренних кровотечениях** принимайте молочный отвар листьев вишни. Для его приготовления возьмите 1 чайн. ложку сухих измельченных листьев, залейте 1 стаканом молока, доведите до кипения, но не кипятите. Настаивайте 1 час, процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.
* **При простуде** смешайте поровну лекарственную ромашку и листья вишни. 1 ст. ложку сбора залейте 1,5 стакана кипятка и кипятите в закрытой посуде на маленьком огне 15 минут. Накройтесь толстым полотенцем и подышите над отваром 7-10 минут.

Пригодится

■ **ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОРОДАВОК**, ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЛИСТ ФИКУСА ЗАЛЕЙТЕ 1/4 СТАКАНА ЯБЛОЧНОГО УКСУСА, НАСТАИВАЙТЕ 5 ДНЕЙ, НЕ ПРОЦЕЖИВАЯ. СМЕСЬ ВТИРАЙТЕ В БОРОДАВКИ ЕЖЕДНЕВНО.

■ **ПРИ ЗАПОРЕ** 2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ БЕССМЕРТНИКА ЗАВАРИТЕ 1,5-2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

■ **ПРИ БЕССОННИЦЕ** ПЕРЕД СНОМ ПОТРИТЕ ЛАДОНЯМИ ЕЛОВУЮ ИЛИ СОСНОВУЮ ШИШКУ И ПОДЫШИТЕ. ЕЩЕ МОЖНО 2-3 РАЗА ГЛУБОКО ВДОХНУТЬ НАСТОЙКУ ВАЛЕРИАНЫ.

Лесная земляника

Настои из листьев и травы земляники — популярное народное средство для профилактики и лечения простудных заболеваний. Они используются и как легкое мочегонное средство, а также при камнях в почках, желчном пузыре, при авитаминозах. Настой листьев снижает кровяное давление, регулирует сокращение сердечной мышцы, расширяет кровеносные сосуды, поэтому полезен при начальных формах гипертонической болезни. Отвар земляники усиливает сокращение мускулатуры матки, поэтому может применяться как вспомогательное средство при маточных кровотечениях.

Наружно раздавленными ягодами земляники лечат экзему. Отвар из сушеных ягод используют как потогонное, слабое мочегонное средство, при подагре отвар способствует уменьшению в организме мочевой кислоты и ее солей, а также применяется при авитаминозе.

*** При гастритах, воспалении толстого и тонкого кишечника, поносе** 1 ст. ложку смеси ягод и листьев залейте 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 6-8 часов, процедите и принимайте по 0,5 стакана ежедневно.

*** При язвенной болезни** вместо чая пейте настой из травы земляники и плодов калины.

*** При желчнокаменной болезни** 1 ст. ложку смеси ягод и листьев заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и принимайте по 0,5-1 стакану настоя 3 раза в день.

*** При обильных менструациях** 1 ст. ложку измельченных листьев заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

*** При нарушении сердечного ритма** из травы земляники приготовьте отвар: 1 часть сырья на 10 частей воды, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте 30 минут и пейте вместо чая.

Ю. М. Шумова, Краснодарский край

Артроз и артрит — близнецы

У МЕНЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕНА ВОЗНИК ДЕФОРМИРУЮЩИЙ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ АРТРОЗ. ЛЕЧУСЬ ПОСТОЯННО, ИНАЧЕ ДАВНО БЫ СИДЕЛА В ИНВАЛИДНОМ КРЕСЛЕ.

Приходится бороться, потому что ухаживать за мной некому: дочка сама больна, а нанимать сиделку — нет средств.

Очень тяжело, порой хочется все бросить, пустить на самотек и сдаться. Но потом приходит просветление: нельзя сдаваться, надо что-то делать. И все по новой. Тяжко...

Из своей многолетней практики хочу дать советы тем, кто страдает от этого недуга. Артроз и артрит — близнецы, самые распространенные заболевания суставов. Что может помочь?

* Специальные мази и кремы, которые, проникая через кожу, снимают воспаление сустава. Но эти средства хороши при начальной стадии заболевания.

* Компрессы. Аптечный раствор «Димексида» нужно развести кипяченой водой (1:3), смочить в нем марлю, сложенную в 4 слоя, положить на больной сустав, накрыть полиэтиленом и замотать теплым шарфом. Держать компресс надо 30-40 минут, желательно делать каждый день на ночь в течение 2-4 недель. Через полгода курс повторить.

* На 10-15 минут приложите к больному суставу грелку с горячей водой. Затем налейте в блюдце 2 ст. ложки подогретого до 30-40°С бишофита и втирайте в кожу вокруг сустава. В оставшемся растворе смочите марлю, наложите на сустав, укутайте потеплее и оставьте компресс на ночь. Курс лечения — 2 недели, через 10 дней повторите. Максимум надо пройти 3 курса. Если есть сердечная недостаточность, то эту процедуру надо делать под контролем врача. Из всех компрессов самые действенные — с «Димексидом» и бишофитом, они действительно снимают воспаление.

* Таблетки, свечи, капсулы — эти распространенные препараты надо применять в течение длительного времени. Но, помимо пользы, они причиняют и вред: могут спровоцировать гастрит, язву желудка, навредить печени. Когда я принимаю таблетки, параллельно обязательно пью «Омепразол», чтобы хоть как-то себя обезопасить. Все эти процедуры надо делать не от случая к случаю, а постоянно курсами. А если раз-два, то толку от такого лечения мало.

А еще хочу подарить всем стихотворение, которое прислала мне внучка.

Бабушку любимую станем поздравлять!
Любит наша бабушка с внуками гулять!
Испечет нам бабушка чудо-пирожки,
Пышные оладушки, сладкие рожки.
Если сердцу радостно, то бежим скорей
Поделиться радостью с бабушкой своей.
Если счастье рухнуло и душа болит,
С нею, как с подружкою, можно говорить.
Самую любимую женщину страны —
Бабушку любимую поздравляем мы!

Л. А. Баранова, Рубцовск, Алтайский край

Спрашивали? Отвечаем

КУРЕНИЕ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ СПИНЕ

Недавно услышал, что никотин вреден не только для легких, но и для позвоночника. Но как курение может навредить спине?

Сергей Н., Орел

Курение негативно сказывается на состоянии всех органов и систем, в том числе и позвоночника. Из-за никотина сужается просвет сосудов и капилляров, которые проходят рядом с позвоночником, поэтому межпозвонковые диски не получают полноценного питания. Следовательно, нарушаются функции позвоночника в целом. В результате в спине возникает боль. Кроме того, курение способствует развитию остеопороза. Однооксись углерода, которая содержится в сигаретном дыме, резко снижает уровень кислорода в крови, в результате чего кости теряют плотность. А это грозит переломами и длительными болями в пояснице.

В ОРГАНИЗМЕ НЕ ХВАТАЕТ КАЛЬЦИЯ

Мне 32 года. Недавно делала денситометрию. Она показала, что у меня в организме не хватает кальция. Врач посоветовал принимать препараты кальция целый год. Это действительно необходимо? Может, стоит просто больше есть молочных продуктов?

Ольга, Н. Новгород

Да, это необходимо. Из-за гормональных сбоев женщины склонны к развитию остеопороза — специфического обменного заболевания костей, связанного с недостатком кальция. Рентгеновская денситометрия — наиболее точный метод диагностики этой патологии. Если болезни не противодействовать, то кости становятся очень хрупкими. При выраженном остеопорозе перелом можно получить даже при небольшом ушибе. Молочные продукты действительно богаты кальцием, однако из них он усваивается не очень хорошо. Кроме того, качество молока часто оставляет желать лучшего. Поэтому слушайтесь врача.

ПОДАГРУ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ЛЕКАРСТВА?

Слышал, что подагру могут вызвать лекарства. Хотелось бы знать об этом поконкретнее.

И. С. Заикин, Свердловская обл.

Действительно, прием некоторых препаратов может привести к развитию подагры. В списке таких лекарств некоторые диуретики, аспирин в низких дозах, никотиновая кислота (витамин РР), а также препараты для лечения онкологических заболеваний.

СИЛЬНО ЧЕШЕТСЯ ГОЛОВА

Мне 73 года. У меня сильно чешется голова. Врач сказал, что это старческая аллергия, и выписал успокоительное. Но мне оно не помогает. Чем еще можно полечиться, чтобы облегчить состояние?

И. Н. Орлова, Пермский край

Сильный, мучительный зуд кожи обычно возникает при болезнях внутренних органов. Обследуйте желудок, печень, почки, кишечник. Если есть запоры, постарайтесь избавиться от них. Еще проверьте кровь на сахар. В вашем возрасте зуд может быть связан и с нарушениями обмена веществ.

СТАЛА НЕРВНАЯ, ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ...

Мне 27 лет, вешу 78 кг. Я постоянно испытываю чувство голода, даже когда только что сытно поела. Стала нервная, плохое настроение. Что делать?

Екатерина П., Рязанская обл.

В первую очередь проверьте работу щитовидной железы — сдайте кровь на гормоны ТТГ, Т4, Т3 и сделайте УЗИ щитовидной железы. Симптомы, которые вы описываете, очень похожи на тиреотоксикоз — состояние, вызванное стойким повышением уровня гормонов щитовидной железы. Также сдайте анализ крови на сахар и инсулин одновременно для исключения такого состояния, как инсулинорезистентность — повышенный уровень инсулина в крови, который также провоцирует постоянный голод. А еще лучше разберитесь в себе: очень часто незанятость и наличие большого количества свободного времени зовут поесть. Если это так, загрузите себя работой под завязку, и о голоде забудете! Старайтесь питаться по схеме: завтрак-обед-ужин, а между ними перекусы. Такой режим питания не дает развиваться голоду.

У МЕНЯ БЕДА: ПЬЁТ МУЖ...

К каким только специалистам я его ни водила — все бесполезно. Может, что-то не так делаю?

Марина, Воронеж

Типичными ошибками жен, у которых мужья страдают алкогольной зависимостью, являются:

* отказ признать, что он болен, и уверенность в том, что его алкоголизм — это временная слабость, с которой он в любой момент может «завязать»;
* полагаться только на собственные силы;
* забывать о себе (о своем здоровье, внешности) и о детях;
* зацикливаться на чувстве вины и подсаживать на это чувство его;
* делать для пьющего человека то, что он в состоянии сделать для себя сам;
* решать его проблемы: выплачивать долги, доставлять домой, разыскивать по друзьям.

СТОИТ ЧТО-НИБУДЬ СЪЕСТЬ, ВСЁ ПРОХОДИТ

Иногда у меня кружится голова. Но стоит что-нибудь съесть, лучше сладкого, все проходит. В чем причина?

Наталья Н., Липецк

Это характерно для многих состояний, при которых идет повышенная выработка инсулина клетками поджелудочной железы. Например, при передозировке инсулина больными сахарным диабетом, при хронических панкреатитах, при гормонально-активных опухолях поджелудочной железы. «Укрощение» головокружения с помощью сладкого может также быть в том случае, когда сама поджелудочная железа по каким-то причинам вырабатывает инсулин в избыточном количестве. Нередко головокружения возникают и при нарушении мозгового кровообращения, церебральных патологиях. В таких случаях выпитое или съеденное сладкое действительно улучшает функцию мозговых клеток и помогает преодолеть неприятное состояние. Поэтому вам надо обратиться к эндокринологу и неврологу, чтобы выяснить причину такого состояния.

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОГУТ ПРИПАРКИ

При каких заболеваниях помогают припарки и как их правильно применять?

Ирина Васильевна, Липецкая обл.

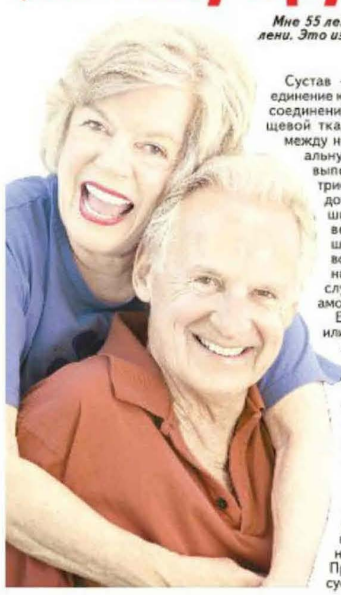
Припарки помогают при травмах суставов, некоторых заболеваниях желудка и кишечника (если нет кровотечений), язве желудка, двенадцатиперстной кишки, холецистите. Припарки бывают влажные и сухие. Влажные делают из льняного семени или овса. Для этого льняное семя или овес варят в небольшом количестве воды до получения кашицы. Этой массой быстро наполняют мешочек из плотной ткани, отжимают и накладывают на больное место. Сверху накрывают клеенкой, а затем одеялом. Сухие припарки готовят из песка, соли и других сыпучих веществ.

Коварная болезнь — ***Гимнастика поможет***

Почему хрустят колени?

Мне 55 лет. В последнее время у меня стали сильно хрустеть колени. Это из-за возраста или есть другие причины?

К. Л. Оленичев, Самарская обл.



Сустав — это подвижное соединение костей скелета. В месте соединения кости покрыты хрящевой тканью, а пространство между ними содержит синовиальную жидкость, которая выполняет функцию внутрисуставной смазки. Предотвращая трение и изнашивание суставных поверхностей, она повышает подвижность суставов, обеспечивает питание суставного хряща, служит дополнительным амортизатором.

Если хрустит в одном или двух суставах и появляется боль, это может быть признаком артроза — заболевания, при котором нарушается питание хряща и он начинает разрушаться. Причины артроза могут быть разные, прежде всего — давние травмы, повышение нагрузок на суставы. Артроз в первую очередь поражает коленный, тазобедренный, плечевой суставы. При артрозе коленного сустава боли появляются при сгибании (особенно больно спускаться по лестнице).

Если щелкают сразу несколько суставов, сопровождаясь тупой слабой болью, — это признак того, что на суставы повышена нагрузка. Боль в таких случаях означает наличие воспаления, которое возникает как реакция на нагрузку. Соответственно, ее надо снизить, иначе это может привести к развитию артроза. Причиной для беспокойства должен стать хруст в суставе после травмы, падения. В этом случае надо обратиться к травматологу.

Очень часто треск в суставах не связан ни с какими заболеваниями. Если нет боли, нет и повода для беспокойства. В местах краевых выходов суставов, костных образований могут быть нарушены совпадения суставных поверхностей, что и вызывает щелчок при движении. Еще одной причиной хруста в суставах является образование газовых пузырьков при резком движении суставов, когда меняется объем внутрисуставной жидкости. В этом случае пузырьки сливаются друг с другом и лопаются, издавая звук. Избавиться от треска в коленях и других суставах поможет занятие гимнастикой, плаванием — это укрепит мышцы.

На приёме у онколога

ОБНАРУЖИЛА ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ СОСКА

Недавно обнаружила выделения темного цвета из соска. Очень волнуюсь, вдруг это онкология?

Ольга, Саратов

Темные выделения из молочной железы могут быть симптомом цистаденопапилломы молочной железы. Чтобы развеять свои сомнения, нужно обратиться к врачу и провести полное обследование молочных желез, включающее осмотр специалистов маммологов-онкологов, УЗИ молочных желез, исследование гормонального фона и онкомаркеров.

ПОСЛЕ 36 ЛЕТ ГРУДЬЮ НЕ НАДО КОРМИТЬ?

Я слышала, что женщины, рожающие до 30 лет, должны обязательно кормить грудью, так как это является лучшей профилактикой рака груди. А после 36, наоборот, грудное вскармливание может спровоцировать опухоль. Это правда?

Екатерина, Волгоградская обл.

Неправда. Когда женщина кормит, она защищена от гормональных стрессов, организм находится, образно говоря, в зоне гормонального спокойствия. Соответственно, он защищен от образования раковых клеток. А так как с возрастом гормоны «шалят» все больше, то кормление может как раз им противостоять. Поэтому для здоровья груди оно полезно в любом возрасте. Более того, организм обладает уникальной памятью. Он «помнит» о своем благоприятном гормональном спокойствии еще довольно долго. Поэтому чем больше женщина рожает и кормит детей грудью, тем выше ее шансы избежать опухоли.

НАФТАЛИН ИЗЛЕЧИВАЕТ ОТ РАКА?

Родственнику 72 года, у него обнаружили злокачественное новообразование предстательной железы. Операция противопоказана из-за больного сердца. Слышали, что нафталин излечивает незапущенную форму рака предстательной железы. Но как, когда и в каком количестве его принимать?

В. Н. Козлова, Самара

Смертельная доза нафталина для взрослого человека — 10 г, для детей — 2 г. Отравление возможно даже при вдыхании паров нафталина или пыли, он может проникнуть через кожу. Как себя чувствует отравившийся человек? Он цепенеет, появляются боли в животе, поражаются почки и сетчатка глаз. И спасать его приходится не от рака, а от почечной недостаточности... Вы все еще хотите лечить своего родственника нафталином?

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Их нагревают, насыпают в мешочек и прикладывают к больному месту. Температура припарок должна быть комфортной. Их можно делать несколько раз в день, с перерывом на 2-3 часа.

ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ...

Стоит мне оказаться в душном помещении, как земля уходит из-под ног, боюсь упасть в обморок. Как справиться с этим состоянием?

Наталья, Иркутская обл.

Избегайте ситуаций, которые провоцируют обморок: долго не стойте, резко не вставайте, пейте больше жидкости и не ограничивайте количество соли (если нет противопоказаний). Когда чувствуете приближение обморока в транспорте, скрестите ноги и резко ритмично несколько раз напрягите мышцы пресса и бедер. Это увеличит приток крови от нижних конечностей к голове. Если почувствуете приближение обморока на улице, присядьте на одно колено или поставьте ногу на возвышение.

ДЛЯ СЕРДЦА ПОЛЕЗЕН КОЭНЗИМ Q10?

В одном медицинском издании прочитала, что для сердца полезны препараты коэнзима Q10. Как их принимать, чтобы улучшить состояние сердечно-сосудистой системы?

Н. С. Потапова, Калужская обл.

Препараты коэнзима Q10 действительно положительно сказываются на состоянии сердечно-сосудистой системы. Но стоит ли их принимать вам, если сердце больное, может сказать только ваш лечащий врач. Самолечение тут совершенно недопустимо!

ЧТО ЛЕЧИТ ИСЛАНДСКИЙ МОХ?

Хотелось бы узнать, какие заболевания лечит исландский мох? Говорят, он очень полезен.

В. Кравченко, Тверская обл.

Это целебное растение собирают в июне-августе. Отвар растения принимают при туберкулезе легких, коклюше, бронхите, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания. Готовят целебный отвар так: 2 ст. ложки исландского мха заливают 2 стаканами кипятка, доводят до кипения, настаивают час, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

МУЖА НЕ ЗАТАЩИШЬ К ВРАЧАМ...

Мужа не затащишь к врачам. Хочу убедить его пройти профилактическое обследование. Он уже много лет этого не делал. Какие анализы надо сдать и каких врачей посетить? Иногда он жалуется на тянущие боли внизу живота...

Оксана М., Ульяновская обл.

В первую очередь стоит сдать общий анализ крови и мочи, исследовать кровь на сахар, сделать флюорографию и электрокардиограмму. С 35 лет всем мужчинам рекомендуется измерять уровень холестерина в крови. Важно также знать свое артериальное давление. Если его показатели выше 120/80 мм рт. ст., нужно обратиться к кардиологу. Начиная с 25-летнего возраста мужчинам нужно ежегодно посещать уролога.

Для оценки состояния мочеполовой системы и гормонального фона стоит исследовать кровь на гормоны (ТТГ, ФСГ, ЛГ, эстрадиол, пролактин, тестостерон, ГСПГ), а также сдать анализ крови на онкомаркер предстательной железы, проверится на скрытые половые инфекции, сделать УЗИ предстательной железы. Результаты этих исследований дадут полную картину состояния здоровья мужчины.

ОПЯТЬ ЯЗЫК ПРИКУСИЛА...

Мне 68 лет. Когда я ем, то часто прикусываю язык сбоку, и на нем образуются болячки. Отчего это происходит?

С. Н. Орловская, Нижегородская обл.

У пожилых людей часто возникает подобная проблема. При травматических ранах в первую очередь надо устранить причину, поэтому прежде всего нужно выявить ее. Это могут быть острые края зубов, мостовидные и съемные протезы, зубной камень. Лечение включает антисептическую обработку раны, применение антисептических полосканий полости рта и ранозаживляющих препаратов. При сильных болях назначают аппликации с обезболивающими средствами. Надо тщательно обрабатывать полость рта и обязательно устранить причину появления ранок, иначе лечение будет неэффективным.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ОТВАР ИЗ КРАПИВЫ

Слышала, что есть рецепт отвара из крапивы, который помогает при прогрессирующей близорукости. Как его приготовить и как принимать?

С. Н. Ромашина, Псковская обл.

1 ст. ложку листьев крапивы заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, кипятят на медленном огне в течение 5 минут и процеживают. Делят отвар на 3 порции, каждую порцию выпивают за 30 минут до еды, утром, днем и вечером. Одновременно с этим принимают по 1-2 чайн. ложки ячменной муки 2 раза в день после еды. Курс лечения — 2-3 недели. Его можно повторить после перерыва. Рецепт не подходит для людей, склонных к тромбообразованию.

На приёме у окулиста

ВДРУГ НАШЛИ АСТИГМАТИЗМ...

На приеме у врача выяснилось, что у меня астигматизм, а раньше его не было. Разве такое может быть?

Светлана Николаевна, Калуга

Скорее всего, у вас физиологический астигматизм, который встречается у многих людей. Такой вид астигматизма не влияет на остроту зрения. Однако при астигматизме более 1D зрение ухудшается, и тогда без очков не обойтись. В молодом возрасте с астигматизмом обычно справляется собственная зрительная система. С возрастом такая способность утрачивается, и астигматизм начинает оказывать влияние на зрение.

В СУМЕРКАХ СТАЛА ХУЖЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ

Мне 60 лет. Раньше я всегда хорошо видела, а сейчас замечаю, что в сумерках стала хуже ориентироваться. Врачи говорят, что мне не хватает витамина А. Неужели из-за нехватки этого витамина может нарушаться зрение?

И. Н. Печерникова, Кировская обл.

Скорее всего, у вас развилась куриная слепота, при которой человек начинает плохо ориентироваться в сумерках. Куриная слепота может быть как приобретенной, так и врожденной. Врожденная форма болезни плохо поддается лечению. А вот приобретенная часто возникает из-за нехватки в организме витаминов, прежде всего А, B_2, PP. Возможно, у вас именно такая форма болезни. Так что насыщайте организм витаминами, причем не только принимая назначенные врачом препараты, но и в натуральном виде — ешьте морковь, зелень, капусту, тыкву, говяжью или телячью печень.

ЯЧМЕНИ ВСКАКИВАЮТ ОДИН ЗА ДРУГИМ

Меня замучили ячмени, они вскакивают один за другим. Чем можно полечиться?

Ольга, Курск

Лечение должно быть направлено на повышение сопротивляемости организма и включать прием естественных витаминов — крапивы, шиповника, смородины, черники, земляники, моркови, соков овощей и фруктов. Обязательно обратитесь к врачу.

При частых обострениях заболевания можно использовать для примочек и промывания век сок подорожника. Сорвите листья подорожника, промойте их в холодной воде и накладывайте по очереди на больное место, меняя каждые 5 минут. На листья подорожника приложите горячее, сваренное вкрутую яйцо и держите, пока оно не остынет.

Кто же прав?

Одни врачи говорят, что лишний вес способствует образованию камней в желчном пузыре. Другие говорят, что, наоборот, камни появляются у тех, кто сидит на диетах. Кто же прав?

Н. И. Пронькина, Самарская обл.

Правы и те и другие. Дело в том, что лишний вес на самом деле провоцирует появление камней в желчном пузыре. Каждые лишние 10 кг удваивают риск. Но в то же время образованию камней способствует и голодание, большие перерывы между приемами пищи, отказ от завтрака. Низкокалорийная, с низким содержанием жира диета (до 600 ккал и меньше 3 г жира в день) с большой долей вероятности может привести к образованию камней в желчном пузыре. Многие не знают об уже имеющихся камнях в желчном пузыре. А при быстрой потере веса это чревато обострением желчно-каменной болезни. Нужно следить за своим весом, но не допускать голодания, есть часто и понемногу, чтобы в желчном пузыре не успевала накапливаться желчь, добавлять в пищу 1-2 чайн. ложки растительного масла (если камней в желчном точно нет), включать в рацион орехи, горох, фасоль, овощи и фрукты.

Умные мысли

■ МЕДИЦИНА ПОИСТИНЕ ЕСТЬ САМОЕ БЛАГОДАРНОЕ ИЗ ВСЕХ ИСКУССТВ.

Гиппократ

■ ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ УСЛОВИЙ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ — ЖЕЛАНИЕ ВЫЗДОРОВЕТЬ

Сенека

■ БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ МЕДИЦИНЕ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНОЙ. ЭТА НАУКА, ИДЯ РУКА ОБ РУКУ С ЛЕЧЕБНОЙ, ПРИНЕСЕТ НЕСОМНЕННУЮ ПОЛЬЗУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.

Н. И. Пирогов

■ МЕДИЦИНА УЧИТ, ЧТО ХОЛОСТЯКИ ОБЫКНОВЕННО УМИРАЮТ СУМАСШЕДШИМИ, ЖЕНАТЫЕ ЖЕ УМИРАЮТ, НЕ УСПЕВ СОЙТИ С УМА.

А. П. Чехов

■ КАК НЕЛЬЗЯ ПРИСТУПИТЬ К ЛЕЧЕНИЮ ГЛАЗА, НЕ ДУМАЯ О ГОЛОВЕ, ИЛИ ЛЕЧИТЬ ГОЛОВУ, НЕ ДУМАЯ О ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ, ТАК НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ ТЕЛО, НЕ ЛЕЧА ДУШУ.

Сократ

■ ЧЕЛОВЕК ОБЛАДАЕТ ЕДИНСТВЕННОЙ ИЗВЕСТНОЙ НАУКЕ ФОРМОЙ ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗУМА, ЗАКЛЮЧАЮЩЕЙСЯ В СПОСОБНОСТИ ВАЛЯТЬ ДУРАКА.

■ БИЗНЕСМЕН — ЭТО ЧЕЛОВЕК, ТРАТЯЩИЙ ВРЕМЯ НА ТО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ДЕНЬГИ, А ЗАТЕМ ТРАТЯЩИЙ ДЕНЬГИ НА ТО, ЧТОБЫ УБИТЬ ВРЕМЯ.

■ СТОРОЖ СКЛАДА БИЖУТЕРИИ ЖИВЕТ ОЧЕНЬ БЕДНО, ЗАТО ОЧЕНЬ КРАСИВО.

На приёме у дерматолога

Что такое импетиго?

Не так давно ушибла руку, и появилась ссадина. Потом на этом месте возникла сыпь, которая сильно чешется. Врач сказал, что это импетиго, и назначил мазь с антибиотиком. Что это за заболевание?

Р. Новикова, Тульская обл.

Это кожное заболевание возникает на месте порезов, небольших ссадин, трещин в уголках рта и других микротравм кожи. Виновники импетиго — проникшие в кожу стафилококковые и стрептококковые бактерии. Если заболевание вызвано стафилококком, на коже появляются маленькие пузырьки, которые легко лопаются и образуют корочки золотистого цвета. Если причина болезни стрептококковые бактерии, пузырьков не будет, но появятся корочки. Зараженное место сильно чешется, в некоторых случаях после импетиго на коже остаются шрамы.

Небольшие участки пораженной кожи обрабатывают наружными средствами, содержащими антибиотик. Если очаг поражения занимает большую площадь, антибиотики принимают внутрь. Воспаленный участок кожи надо держать открытым — бинты и повязки способствуют размножению бактерий. Пораженное место нельзя перегревать, для облегчения зуда надо делать холодные компрессы. И помните: импетиго — заразное заболевание, поэтому постарайтесь избегать контакта с больными людьми.

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ: С. Д. БОБРИН, ТЕРАПЕВТ; В. П. ГАЛКИН, ОНКОЛОГ; Д. С. ЮДИН, РЕВМАТОЛОГ; А. В. ДУДКО, УРОЛОГ, А. Н. КИСЛИЦЫНА, ОКУЛИСТ; В. П. ТЕРАЦЕНКО, СТОМАТОЛОГ, Н. И. КОЛЕСОВА, ДЕРМАТОЛОГ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ, ПРИСЫЛАЙТЕ ВОПРОСЫ В РЕДАКЦИЮ ПО АДРЕСУ: 355000, Г. СТАВРОПОЛЬ, УЛ. ЛЕРМОНТОВА, 191/43. НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ ВАМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тупиковая ситуация

«Не хочу! У меня болит голова...»

Для женщин занятие сексом — это не просто расслабиться и получать наслаждение. Все намного сложнее.

Почему головная боль у женщин становится препятствием к занятиям сексом? Ведь врачи говорят, что занятие любовью благотворно влияет на нервную систему, расслабляет, обезболивает и снимает спазмы сосудов.

Главная причина отказа женщин от секса — в отсутствии настроения, в гормональных сдвигах, несовпадении темпераментов, в том, что голова забита проблемами. К тому же после многих лет жизни в браке мужчины начинают терять свое обаяние и привлекательность, и это основная причина того, что заниматься любовью именно со своим мужчиной попросту нет желания. Женщине проще было бы просто отказать: «Я не хочу!» или «Побрейся, ты достал своей щетиной; почисти зубы; у тебя огромный живот; я тебя больше не хочу...» Зачем придумывать головную боль? А вот зачем...

Для женщин занятие сексом — это не просто расслабиться и получать наслаждение, закрыв глаза. Мужчинам достаточно пролепетать: «Сегодня был трудный день», и вопрос автоматически снимается — ведь он так устал. У женщин все сложнее. Проблема «головной боли» у них закреплена в воспитании. Какой должна быть хорошая жена? Терпеливой, заботливой, доброй, а уж затем, если останутся силы и время, — пусть думает о себе. А если силы уже исчерпались, если дети достали, а мужчина захотел любви? Считается, что женщина не вправе отказать, поскольку этим она испортит отношения и тогда муж подыщет себе другую. Мужу нельзя сделать замечание, что он неопрятен, пахнет как скунс — ведь обидится и даже оскорбится! Нет, это невозможно! Муж ведь не чужой, а свой какникак, жалко его, непутевого! Вот и приходится женщинам лгать, изворачиваться, выдумывать различные отговорки. К тому же, будучи замужем, многие женщины перестают уделять себе время: заботы о семье, детях занимают все свободное время, и они боятся признать, что утомились, недовольны собой, что нужно отдохнуть и привести себя в порядок. Получается, что проще найти отговорку, сослаться на головную боль, чем сказать правду. Но постоянные отговорки — это тупик. Неудовлетворенность будет копиться, порождая семейные проблемы, стрессы и болезни. Не лучше ли признаться в своих желаниях? Ведь надо когда-нибудь начать?

А. В. Нетребова, сексолог

Ещё та проблема

Контроль снизу

ОСМАТРИВАТЬ СВОИ ГЕНИТАЛИИ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН, ДУМАЯ НЕ ТОЛЬКО О РАЗМЕРАХ ПЕНИСА. НА ЧТО ЕЩЕ НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Осмотрим пенис. На нем не должно быть потертостей или каких-то других высыпаний, гнойничков и язвочек. Эти новообразования могут быть как безболезненными, так и безболезненными. Твердый шанкр, например язвочка, которая появляется при заражении сифилисом, не болит, а через какое-то время и вовсе заживает бесследно. Но шанкр исчезает, а сифилис нет.

Крайняя плоть. Это кожная складка, прикрывающая головку полового члена. Легко ли ее сдвинуть? Если да, то все в порядке. Если же головка освобождается с трудом, значит, есть так называемый фимоз — состояние, при котором отверстие крайней плоти сужается. Это повод обратиться к врачу.

Да здравствует мыло душистое! Оттяните крайнюю плоть и осмотрите складку между нею и головкой. Беловатый налет говорит о том, что с гигиеной у вас не очень. Мужчинам требуется обмывать головку, полностью высвобождая ее, дважды в день и желательно с мылом. Скопление смегмы (так называются белые отложения) может привести к раздражению кожи и воспалению, а также спровоцировать рак шейки матки у вашей женщины.

Никаких излишеств. Осмотрите слизистую на самой головке и крайнюю плоть снаружи и внутри. У здорового человека на ней нет никаких лишних образований, наростов или бородавок. Если они есть — пусть врач определит, что это, и назначит способ их удалить.

О кольце на конце. Кожа при отверстии мочеиспускательного канала должна быть без покраснений и припухлостей. Далее зажмите основание пениса двумя пальцами и несколько раз проведите ими от основания к головке, словно выдавая что-то. У здорового мужчины выделений из мочеиспускательного канала при этом нет. Появившиеся капельки свидетельствуют о том, что есть воспаление и нужно пойти к урологу. Неурочные капельки беловатой жидкости можно заметить и утром перед мочеиспусканием, и при физическом напряжении, например при приседании или напряжении брюшного пресса.

Ощупайте яички. Чувствуете болезненность? Тоже похоже на воспаление. Легко прощупайте мошонку. Яички в ней должны быть приблизительно одинаковыми, не увеличенными и не уменьшенными относительно друг друга. Придатки яичка тоже не должны быть болезненными или увеличенными.

Следите за пахом. Часто мужчины, жалующиеся на ухудшение эрекции, страдают варикозным расширением вен в паху и на внутренней поверхности бедер рядом с гениталиями. Какие вены у вас в этой области, нужно оценивать стоя.

Ю. Н. Орловский, уролог

Для вас, мадам *Авторитеты дают советы*

Жить с болью — это ненормально

СРЕДИ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ ЭНДОМЕТРИОЗ УДЕРЖИВАЕТ «ПОЧЕТНОЕ» ТРЕТЬЕ МЕСТО ПОСЛЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И МИОМЫ МАТКИ.

Эндометриоз — частая причина бесплодия

80% женщин с сильными болями внизу живота при менструации принимают обезболивающие. И мало кого это заставляет обратиться к гинекологу. И все потому, что многие считают это нормой. На самом деле болями внизу живота проявляется эндометриоз. Еще лет 20 назад причинами бесплодия в основном были спайки или трубная непроходимость, а эндометриоза как бы не существовало. В России, как и во всем мире, женщины все позже планируют беременность. Понять их можно: сначала надо получить образование и только потом рожать. Но после этого они сталкиваются с проблемой бесплодия, являющегося, как правило, осложнением эндометриоза. Тут без ЭКО не обойтись, но и оно не всесильно. Наступление беременности при ЭКО составляет примерно 35%. А вот у пациенток с эндометриозом этот уровень не превышает 14-20%.

По статистике, около 75% пациенток с хроническими воспалительными заболеваниями никогда в жизни их не имели. Им изначально ставят неверный диагноз.

Эндометриоз называют упущенным заболеванием

Происходит это из-за сложности его диагностики. Лишь каждый шестой гинеколог ставит верный диагноз. Вместо лечения эндометриоза многим назначают лечение от воспалительных заболеваний матки или придатков. И женщина горстями глотает таблетки вовсе не от того. А ведь раннее начало лечения помогает избежать серьезных последствий, таких как бесплодие и хронический болевой синдром. В результате многие пациентки оказываются на операционном столе. Жаль, но диагноз эндометриоз ставят не при первом обращении к врачу, а гораздо позже — примерно на восьмой год мытарств женщины.

Главное — в чьи руки попадешь

Избежать тяжелых последствий эндометриоза можно, регулярно посещая врача. К сожалению, даже женщину, обратившуюся к гинекологу с жалобами, он утешает: «У вас менструация, поэтому должны быть боли». Так теряется драгоценное время, когда эндометриоз лучше реагирует на медикаментозную терапию, а не на операцию.

Очень важно, в чьи руки изначально попадает женщина. По статистике, около 75% пациенток с хроническими воспалительными заболеваниями ставят неверный диагноз. В итоге — горсти антибиотиков, выброшенные деньги, погубленное здоровье. А грамотный специалист не поставит диагноз без ультразвукового исследования.

Есть мнение: лучшее лечение при эндометриозе — беременность

Сейчас эту болезнь лечат препаратами. Они позволяют снизить симптомы, сдерживают распространение очагов заболевания. Так удается обмануть организм: с помощью лекарств искусственно вызвать состояние, которое очень похоже на беременность. В результате болезнь не прогрессирует. Беременность благотворно сказывается на здоровье женщины. Так уж распорядилась сама природа. А может, вместо того чтобы глотать таблетки, родить ребенка? Разумеется, рекомендовать всем женщинам беременеть и обещать, что с этим «рассосутся» все проблемы, неправильно. Выбор всегда за женщиной.

В прежние времена эндометриоза не существовало. В семьях было много детей, и женщина все время рожала. Доказано: чем больше у женщин происходит менструаций, тем больше риск развития этого заболевания.

Еще век назад женщина в течение своей жизни менструировала 20-30 раз. В остальное время она была беременна. Беременность и кормление грудью чередовались. Так постепенно женщина подходила к климаксу. Современные дамы в среднем менструируют 400 раз и больше. По всей видимости, эндометриоз становится своеобразной расплатой за более чем 10-кратное увеличение нагрузки на матку и организм в целом. Разумеется, призывать нынче всех иметь по 8-10 детей нереально, но очень актуально.

А. В. Ковалева, гинеколог, врач высшей категории

Ёшкин кот!

Интуиция и здоровый расчёт спасли мужчине жизнь

Впервые в целях профилактики рака мужчине удалили простату.

53-летний англичанин стал первым в мире пациентом, которому удалили простату из-за предрасположенности к раку. Его родственники часто становились жертвами опухолей груди и простаты. Чтобы не повторить их судьбу, он решил удалить простату для профилактики. Врачи из-за возможных серьезных последствий всячески отговаривали его от операции. Кроме бесплодия, у практически здорового мужчины после операции могли появиться недержание мочи и серьезные проблемы в сексуальной жизни. К тому же, обследовав больного, доктора утверждали, что простата абсолютно нормальная и не имеет никаких аномалий. Но мужчина настаивал на своем. Простату удалили, образец ткани отправили в лабораторию, и выяснилось, что в простате содержались раковые клетки. Вот так интуиция и здоровый расчет спасли мужчине жизнь.

Для вас, мусью

■ СМЕШАЙТЕ ПО 30 Г КОРИЦЫ, КОРНЯ ЖЕНЬШЕНЯ И ВАНИЛИНА, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КРАСНОГО ВИНА, НАСТАИВАЙТЕ 15 ДНЕЙ, ЕЖЕДНЕВНО ВЗБАЛТЫВАЯ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 30 МЛ ЗА 3 ЧАСА ДО СНА.

■ СМЕШАЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ КОРНЕЙ ДЯГИЛЯ, ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ АНИСА И КОРИАНДРА, ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СЕЛЬДЕРЕЯ И УКРОПА. ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 3 МЕСЯЦА. ПЕЙТЕ НЕ БОЛЕЕ 50 МЛ В ДЕНЬ.

Когда мне было 19 лет, меня изнасиловали

От пережитого я три дня плакала, а потом долго ни с кем не могла встречаться, боялась парней и «таких» отношений. Когда познакомилась с Колей, оттаяла. Я поняла — это другой человек. Я сразу ему доверилась — рассказала, что меня мучило, и стало легче. Коля утешал, говорил: «Забудь...» И секс с ним меня не тяготил. Николай говорил, что счастлив. Мы поженились. Но все чаще муж просил меня рассказать, как «это было». Я рассказывала, а после этого у нас бывал очень бурный секс. Сейчас нашей семье 2 года. Теперь муж уже не просит, а требует от меня, чтобы перед каждой близостью рассказывала ему про тот случай. Расспрашивает про детали — как тот мужик стоял, как подскочил, как повалил, за что схватил, что делал. Требует подробностей, настаивает, чтобы вспомнила все детали. У меня теперь не секс, а испытание. Пробовала не соглашаться, но муж упрашивает...

Марина, Орловская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у уролога

МУЖ НИЧЕГО НЕ ИСПЫТЫВАЕТ...

Он говорит, что ничего не испытывает, хотя эякуляция происходит. Отчего это может быть в его возрасте (37 лет)?

Анна, Ставропольский край

Иногда такое возможно при воспалении простаты, пусть обратится к урологу.

ЗАЧЕМ ЧАСТО ОПОРОЖНЯТЬ ПУЗЫРЬ?

У меня в почках обнаружили песок. Врач советует чаще опорожнять мочевой пузырь. Не понимаю, чем это может помочь?

И. Самохина, Белгород

Песок мешает оттоку мочи, которая застаивается в почках. В результате ткань почек, переполненных жидкостью, растягивается, они увеличиваются в размере. Так развивается пиелонефрит — болезнь, называемая в народе водянкой. При этом соли выпадают в осадок и образуют камни. А частые опорожнения мочевого пузыря позволят этого избежать.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕЛОМ ЧЛЕНА?

Насколько он опасен и как лечится?

Антон, Челябинск

Начнем с того, что костей в теле пениса нет, так что «перелом» — понятие, скорее, образное. Тем не менее в ходе грубого, бурного полового акта возможно механическое повреждение. Причиной может стать удар, сильный упор при попытке преодолеть препятствие, резкое неудачное движение женщины навстречу — все, что приводит к чрезмерному изгибу члена. При ярко выраженной эрекции изгиб приводит к разрыву оболочки одного из пещеристых тел. При этом пенис изгибается в сторону неповрежденной половины и стремительно отекает. По виду это очень напоминает картину настоящего перелома. Лечение только одно — скорая хирургическая операция. Первым делом хирург прекращает (блокирует) эрекцию, затем пунктирует половой член (делает прокол), промывает поврежденную область от сгустков крови и восстанавливает оболочку кавернозных тел. Лучше, если операцию выполнит микрохирург — он соединит сосуды и нервные окончания. При неквалифицированной или небрежной работе врача возможно образование большого рубца, и пенис впоследствии искривится. Это не смертельно, но на всю жизнь во время занятий сексом мужчине надо будет быть аккуратным и деликатным.

СПОЛЗАЕТ ПРЕЗЕРВАТИВ...

Иногда во время близости у меня сползает презерватив, того и гляди соскочит. Может, я неправильно его надеваю?

Виталий, Московская обл.

Это от того, что кончик презерватива заполнен воздухом. Надевая его, выдавливайте воздух двумя пальцами.

А. П. Зайцев, уролог, врач высшей категории

ЧЕМ ДОЛЬШЕ НЕТ СЕКСА, ТЕМ ШИРЕ СТАНОВИТСЯ КАТЕГОРИЯ ПРЕКРАСНОГО.

Ёшкин кот!

● **Сексуальное голодание по-разному влияет на мужчин и женщин.** После трехмесячного воздержания группе молодых людей сексологи предложили выбрать сексуального партнера. Все молодые мужчины очертя голову бросались на первый попавшийся «объект». У девушек все наоборот: за 3 месяца воздержания они стали гораздо разборчивее. Вывод сексологов: при отказе от секса у человека обостряются все животные инстинкты, заложенные природой. Мужчинами движет главный инстинкт: во что бы то ни стало оплодотворить женщину (любую)! А главное стремление женщины — найти идеального мужа и отца будущих детей.

● **Снимают стресс по-разному.** По утверждению британских ученых, мужчины и женщины снимают стресс по-разному. Женщинам для успокоения нужен прежде всего человек, умеющий хорошо слушать. Кто он, неважно. Самое действенное средство от нервных срывов для мужчин — секс с женой в неожиданном месте или в неурочное время или (что еще лучше!) со случайной партнершей. Лечебный эффект такого секса — в неожиданности.

ЛАПША

из писем читателей

Свои знания в сексе я хотел бы применить на практике, но желающих пока нет.

Максим, Тверская обл.

***

У нас в цеху работают все женщины. А счастья у меня нет — одна эрекция.

Михаил, Таганрог

***

Она сказала, что беременна. Я, как честный человек, женился и стал ждать ребенка. А она все не рожает и не рожает.

Денис, Балашов

***

Здравствуйте, главный редактор. Пишет вам баба Таня, мне 65 лет. Нужен крепкий мужик для интимных услуг.

Татьяна, Иркутская обл.

***

Наши органы сливались много раз, пока жена Дениса не вернулась из отпуска и не наступила беременность.

Ирина, Московская обл.

Думай, думай!

Любишь сладкое? Знай меру!

Для женщин. Ученые, наблюдавшие тысячи женщин, пришли к выводу, что потребление большого количества сахара может привести к раку кишечника. По словам немецких и американских медиков, злоупотребляющие сладким в среднем живут на 15 лет меньше. Мудрость гласит: «Все хорошо в меру». Сладкоежкам стоит задуматься о том, как уберечь себя от лишнего веса, кариеса, атеросклероза, инфарктов, сахарного диабета. А женщины-сладкоежки чаще страдают молочницей.

Для мужчин. Мужчины, испытывающие непреодолимую тягу к сладкому, имеют большой риск через несколько лет стать импотентами. Исследования дали такой результат: в мужском организме при употреблении сладостей уменьшается концентрация в крови тестостерона. Так, после стакана сладкой воды концентрация тестостерона в крови в среднем снижается на четверть от нормы и сохраняется такой еще два часа после питья.

Пригодится

■ **ПРИ НЕРЕГУЛЯРНЫХ МЕСЯЧНЫХ** ПОДЖАРЬТЕ БЕЛУЮ ФАСОЛЬ, РАЗМЕЛИТЕ КАК КОФЕ. 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ФАСОЛИ СВАРИТЕ В 150 Г ВОДЫ И ПЕЙТЕ ДО ОБЕДА И ПОСЛЕ УЖИНА.

■ **ПРИ МАСТИТЕ** РАЗОГРЕЙТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ В ЭМАЛИРОВАННОЙ КАСТРЮЛЕ МЯКОТЬ АРБУЗА БЕЗ КОСТОЧЕК, ВЫЛОЖИТЕ ТЕПЛУЮ СМЕСЬ НА ПОЛОТНЯНУЮ ТКАНЬ И ПОЛОЖИТЕ НА ГРУДЬ. ХОРОШО УТЕПЛИТЕ.

Не навреди!

Секс во время месячных

СЕКС ПРИ МЕСЯЧНЫХ СОЗДАЕТ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ МНОГИХ ЖЕНЩИН. ПОЧЕМУ?

Внутренняя поверхность матки в эти дни — это сплошная рана, куда легко проникает любая инфекция. Если кто не знает: во время месячных всегда плотно закрытый цервикальный (маточный) канал приоткрыт и инфекции без проблем могут попасть внутрь и спровоцировать воспаление и многие женские болезни. А еще во время месячных у многих женщин кровь через маточные трубы может попасть в брюшную полость. Так возникает эндометриоз: менструальная кровь содержит кусочки слизистой оболочки, чужеродные для брюшины, но они в ней способны прижиться. И тогда эти кусочки во время месячных кровоточат у женщины прямо в брюшине. Это гарантированное воспаление.

Учеными выявлен интереснейший факт, который отрезвит прежде всего любящих мужчин. Секс с менструирующей женщиной может привести к ее полной холодности по отношению к этому партнеру. Почему это происходит? Иммунная система женщины каждый месяц во время критических дней как бы перестает понимать, свои это или чужие вещества, и условно принимает их за свои. Но ведь в матку попадает также сперма, и содержащиеся в ней мужские гормоны иммунная система партнерши как бы принимает за женские. Организм не видит их и бьет тревогу — был выброс женских гормонов от оргазма, налицо сперма, а почему мужских гормонов нет?! Вот такой сбой в иммунной системе идет во время месячного цикла. Естественно, он для женщины — лишний, избыточный, и женщина на гормональном уровне не получает удовлетворения. Как следствие — перестает сексуально желать мужчину, который не приносит ее организму ожидаемых гормональных всплесков.

Большинство врачей считает, что сексом во время месячных можно заниматься при соблюдении гигиенических требований.

* Не спринцуйтесь во время менструации, даже если вам кажется, что таким образом можно сделать влагалище чище перед половым актом. Это не так.

* Если у вас начал ныть живот после полового акта , выпейте таблетку «Но-шпы».

* Практикуйте в эти дни позы, которые не способствуют глубокому проникновению.

О. Н. Шанина, гинеколог, врач высшей категории

Ogoplex® (Огоплекс®) = здоровье простаты + sex

Предстательная железа – второе сердце мужчины. Хотя простата не подвержена инфарктам и тромбозам, к 40 годам она устает посильнее, чем сердечная мышца. Причин деградации простаты врачи указывают много. Тут и сидячий образ жизни, и тяжелая жирная пища, и употребление алкоголя, и бактериальные заболевания. Аденома, снижение секреции сока простаты и, как следствие, снижение потенции плюс (хотя какой это плюс – уверенный минус) неприятности мочеиспускания – букет проблем, караулящих большинство мужчин старше 40 лет.

Хорошо известен старинный способ преодоления этих недугов и снижения дискомфорта. Пыльцевые зерна лекарственных растений благотворно влияют на простату, улучшая ее деятельность. Беда в том, что пыльцу собирают пчелы. Они не умеют концентрировать полезные вещества пыльцы, зато вносят в состав массу загрязнителей – грибковые и аллергенные субстанции, даже собственные фекалии. Выходит, одним лечим – другим калечим?!

Швейцарские ученые разработали инновационную технологию воздушного сбора пыльцы лекарственных растений без участия насекомых. Их американские коллеги быстро взяли это на вооружение и создали препарат для мужчин – **«Огоплекс»**. Теперь вместо ежедневного поедания нескольких ложек сомнительной смеси пыльцы и мусора цивилизованные мужчины принимают **«Огоплекс»***. Их «второе сердце» бьется ровно.

P.S. *Женщины довольны появлением «Огоплекса» в России едва ли не больше мужчин...*

Спрашивайте Огоплекс® в аптеках города!

Аптечные справочные Москвы: «Ригла» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03; **«Неофарм»** 8(495)585-55-15; **«ГорЗдрав»** 8(495)589-58-01; **«Будь здоров»** 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03; **«А5»** 8(495)612-11-11, **«Старый Лекарь»** 8(495)380-08-38; **«Доктор Столетов»** 8(495)785-46-65; **«...»** 8(495)781-99-14; **«Самсон Фарма»** 8(495)99-44-888; **«Сердечко»** 8(499)759-39-80.

СПРАШИВАЙТЕ ОГОПЛЕКС® В АПТЕКАХ СВОЕГО ГОРОДА! Астрахань: 8(8512)29-02-84; **Волгоград:** 8(8442)97-32-56, 21-00-80, 31-28-58; **Воронеж:** 8(473)263-26-19, 260-09-03, 237-04-39; **Екатеринбург:** 8(343)253-85-40, 351-11-92; **Красноярск:** 8(391)252-71-49, 201-17-30, 276-87-87; **Краснодар:** 8(861)210-66-08, 222-67-34, 202-12-15, 202-45-51; **Новосибирск:** 8(383)308-42-22, 264-41-13, 279-64-91, 225-75-97; **Омск:** 8(381)236-25-60, 8(923)675-33-03; **Ростов-на-Дону:** 8(863)237-79-86, 204-00-46, 223-95-13, 291-08-09; **Саратов:** 8(8452)52-80-18, 96-03-19; **Ставрополь:** 8(865)255-37-02, 235-75-12; **Казань:** 8(843)292-00-65, 520-75-15; **Челябинск:** 8(351)245-06-09, 216-25-68; **Уфа:** 8(347)246-11-10, 298-09-92.

Справочная: **8-800-333-00-44** (звонок по России бесплатный). **www.lideron.ru.** Справочные по Москве: **8(495)643-39-19** (доставка), **8(495)644-48-78.**

БАД СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

«Я заказываю»

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.

Я заказываю:

«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок

«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60). Вы оплачиваете почтовые расходы.

ИП Махцев Калтемир Хазраталиевич ОГРНИП 308071822100056 361711, КБР, Зольский р-н, с.Малка, ул.Пушкина, 9

«Айболит» Здоровье. Медицина. Жизнь» 24.07.13

Ситуация

Выпадает прямая кишка

Картина жуткая: выпадает вся кишка, она как вывернутый чулок. Если ее сразу не вправить, прямая кишка начинает отекать, изъязвляться и кровоточить.

Прямая кишка чаще всего выпадает у детей при ослаблении мышц малого таза, частом натуживании, например, при поносе или коклюше, а также когда ребенка передерживают на горшке.

Чтобы вправить выпавшую кишку, ребенка ставят на колени и локти и предлагают глубоко дышать. Совсем маленького можно положить животиком вниз себе на колени. Важно, чтобы в момент вправления ребенок не кричал и не натуживался, а был спокоен. Вправляющий смазывает выпавшую кишку вазелином или любым другим жиром и пальцем постепенно вворачивает ее внутрь. Начинать вправление надо с самой верхушки выпавшей кишки, придерживая ее другой рукой, а когда вправление удается и основная часть кишки оказывается ввернутой в свой просвет, то небольшим давлением пальцев заправляют остальную часть. Ягодицы сжимают рукой и на них наклеивают несколько полосок лейкопластыря, чтобы кишка не выпала снова. Если так вправить прямую кишку не удалось, то надо вызвать скорую помощь.

* Кстати, после трех лет проблема разрешается сама собой и выпадения прямой кишки не случается, если мама все эти годы будет внимательна к своему ребенку. Не стоит отдавать его в детский сад — вряд ли там кто-то поможет ему, если кишка выпадет.

* Малышу нельзя сидеть на корточках — это усиливает напряжение прямой кишки.

* Следите, чтобы ребенок не застудил попку, не играл на холодном песке, не засиживался на горшке. Обязательно подмывайте ребенка теплой водой без мыла после того, как он встал с горшка. И тут же смазывайте анальное отверстие домашним сливочным маслом.

* Нельзя допускать запоров. Для этого пусть малыш ест блюда из свеклы, чернослив в любом виде. Если ребенок все же не может сходить в туалет или тужится при дефекации, слегка заморозьте кусочек сливочного масла и используйте как свечку — это очень хорошее средство и для взрослых, страдающих геморроем.

Ю. В. Корбутова, педиатр, врач высшей категории

НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ РЕБЕНКА В УГОЛ! ОСОБЕННО ЕСЛИ ТАМ СТЫК ОБОЕВ.

Если малыша укачало

* Смешайте 1 чайн. ложку меда с 1 каплей эфирного масла мяты перечной и дайте ребенку пососать, а потом напоите его прохладной водой.

* Положите малышу на основание черепа и солнечное сплетение полиэтиленовые пакеты со льдом или мороженым, завернутые в махровое полотенце, и держите 15 минут.

* Если ребенок голоден, дайте ему пожевать сушеный корень имбиря и налейте сладкого имбирного чая (1 чайн. ложку молотого имбиря залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, добавьте 1 ст. ложку сахара и остудите в холодильнике).

Пригодится

ПРИ ДЕТСКОМ ДИАТЕЗЕ ПОМОГАЕТ ИЗЮМ

Горсть промытых ягод залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте, пока жидкость не остынет и не потемнеет. Изюмной водой поите ребенка (надо выпить этот стакан в течение дня) и смазывайте ему щечки. Через 3-4 дня краснота исчезнет, а через неделю от диатеза и следа не останется.

КОМПРЕСС ПРИ ОРЗ, ОРВИ, БРОНХИТАХ И ТРАХЕИТАХ

В эмалированной кружке или маленькой сковороде растопите 1 ст. ложку нутряного сала, добавьте по 1 ст. ложке меда и водки и, помешивая, всыпьте 1 ст. ложку муки. Полученную массу быстро размажьте по половине заранее разложенной хлопчатобумажной ткани, второй частью накройте лечебную смесь и наложите ребенку на спинку. Сверху укройте одеялом.

Слинги: удобно для мамы, вредно для крохи

Становится все больше детей с искривлением позвоночника. Специалисты связывают это с модой на переноски-слинги.

Многие родители считают их удобным средством для транспортировки малыша. Слинг — это специально скроенный кусок ткани без твердой основы, который крепится на спине матери, освобождая ее руки. Производители уверяют, что такие слинги можно использовать с рождения. Но российские ортопеды настоятельно рекомендуют не делать этого. Иначе родители своими руками спровоцируют у малыша серьезные проблемы с осанкой. Помните: ребенок учится управлять своим позвоночником только к девяти месяцам жизни.

Пристала икота...

Икота — вполне естественный физиологический процесс. Но бывает, что она создает массу неприятностей как маме, так и малышу.

Иногда такое явление, как икота, у деток связано с обжорством. Быть может, ребенок съел очень большое количество пищи и желудок не справляется с этим объемом. А вполне вероятно, что малыш просто хочет пить. Ну и, конечно, нельзя забывать, что ребенок мог замерзнуть. Если он стал часто икать, выясните, не влажные ли ножки у вашего малыша. Предложите попить теплый чай с медом или молоко — что ребенку более по вкусу.

Провоцируют икоту у ребенка быстрый прием пищи, когда малыш заглатывает слишком много воздуха, переохлаждение, перевозбуждение, страх, огорчение, горький плач. Помогите ребенку поскорее справиться с этим неприятным состоянием.

* Пусть малыш медленно глотает кусочки мороженого или льда. Можно пожевать корочку сухого хлеба либо кусочек лимонной цедры, пососать кружок лимона, съесть половину чайной ложки сахара.

* Предложите ребенку заткнуть ушки поплотнее и сделать 2-3 глотка холодной воды из ваших рук.

* Поставьте малыша спиной к себе, обхватите руками за талию, положите свои ладони на верхнюю часть живота в районе диафрагмы и надавите с умеренной силой.

* Попросите кроху быстро и глубоко вдохнуть и очень медленно выдохнуть. Пусть повторит это 4-6 раз. Такой прием хорошо помогает при икоте, возникшей на нервной почве — из-за беспокойства или испуга.

* Покажите малышу такой прием: пусть соединит мизинцы с большими пальцами, чтобы они образовали кольцо, и одновременно задержит дыхание.

* Возьмите безымянные пальчики крохи в свои ладони и ощутимо сожмите.

А. П. Дудко, педиатр, врач I категории

На приёме у педиатра — *Авторитеты дают советы*

Советы и ответы

ЗЕЛЁНОЕ МОЛОКО — ЭТО НОРМАЛЬНО?

Сына кормлю грудным молоком. Недавно оставляла малыша с папой, нацедила молочка в бутылочку, у него оказался зеленоватый цвет. В чем причина?

Елена, Воронежская обл.

Причина изменения цвета грудного молока — в пищевых красителях, которые оказываются в маминой еде, или каких-то особенностях диеты. Вполне нормально, если цвет молока желтоватый, голубоватый, зеленоватый, розоватый. Молоко не годится лишь в одном случае — когда у него неприятный запах (кислого или испорченного продукта). Но со свежесцеженным молоком это бывает очень редко.

ПЕРЕГИБ ШЕЙКИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ. ЭТО ЧТО?

На УЗИ у моего ребенка выявили перегиб шейки желчного пузыря. Что это значит и опасно ли для здоровья?

Е. Н. Шершнева, Ростовская обл.

Из-за роста костной и мышечной ткани с возрастом этот перегиб в шейке желчного пузыря может исчезнуть. На данный же момент ничего предпринимать не надо, кроме равномерного питания в течение суток и исключения физических нагрузок после еды. Если же у ребенка появятся жалобы на горечь во рту, изжогу, тяжесть в правом подреберье, нарушение стула, то кроме соблюдения режима питания надо принимать ферменты, пробиотики и прокинетики. Очень полезны занятия по укреплению брюшного пресса.

НАБУХЛИ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

У моей 2-недельной дочери набухли молочные железы. Насколько это опасно?

С. Петриченко, Архангельск

Волноваться не стоит. У девочки гормональный криз. Он наблюдается у 2/3 всех новорожденных — как у девочек, так и у мальчиков. Это вызвано переходом гормонов из крови матери через плаценту в кровь плода. Как правило, нагрубание молочных желез начинается на 3-4-й день жизни и максимально увеличивается на 7-10-й день, затем оно постепенно уменьшается и к концу месяца исчезает. Увеличение молочных желез всегда симметрично, кожа над увеличенной железой не изменена. Иногда при надавливании на молочные железы выделяется жидкость беловатого цвета, похожая на молозиво. Это состояние не требует никакого лечения. Однако при очень выраженном нагрубании можно наложить на грудь теплую стерильную повязку.

ПОИТЬ ЛИ КРОХУ УКРОПНОЙ ВОДИЧКОЙ?

Ребенку 11 месяцев, его мучают газики. Говорят, что надо поить укропной водичкой, но не знаю, как ее приготовить. Сколько и как долго дают ее детям?

Т. Курбанова, Дагестан

Раньше в аптеках продавалась готовая укропная вода, но сейчас ее сняли с производства. Самостоятельно укропную воду сделать не получится. А вот отвар укропа — пожалуйста! 1 ст. ложку измельченных в кофемолке семян заварите 1 стаканом кипятка, на водяной бане доведите до кипения, держите 30 минут, остудите, процедите. Отвар готовьте 1 раз в 2 дня, храните в холодильнике. Действие — ветрогонное, спазмолитическое. Отвар увеличивает рост полезной микрофлоры и избавляет от газиков.

ПОЧЕМУ-ТО ЩЁЛКАЕТ В СУСТАВАХ...

Дочке 1 год и 2 месяца. В последнее время заметила щелканье в суставах, когда, например, меняю ей подгузники и приподнимаю ножки. Что это может быть? Есть ли повод идти к ортопеду?

Наталья Н., Моршанск

Возможны два варианта, и оба они не требуют лечения. Первое: нехватка внутрисуставной жидкости. Беспокойства, в принципе, это не приносит. Второй вариант — суставы щелкают из-за кавитационных пузырьков. В синовиальной жидкости, заполняющей суставную сумку, всегда растворено некоторое количество газов. При растягивании сустава снижается давление, растворенные газы образуют пузырьки, которые при резком изменении давления лопаются со щелчком. Поэтому, если суставы не утратили своей подвижности и не болят, можете не беспокоиться.

Т. С. Солеева, педиатр, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Поучительная история

Наш Мишка уже неплохо читает

В ГОД МИШЕНЬКЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ И СИЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ...

Хочу рассказать свою печальную историю. В нашей семье родился внучок Мишенька. Роды у невестки были тяжелые, вес и рост у ребенка нормальные: при росте 50 см он весил 3200 г. Малыш часто плакал. Я думала, может, что-нибудь с животиком, заваривала укропное семя (1 чайн. ложка на стакан кипятка) и поила малыша из бутылочки теплым отваром. В год Мишеньке поставили диагноз умственная отсталость и сильная слабость костно-мышечной системы. Мы старались разрабатывать ему каждый пальчик на ручках и ножках. Внук самостоятельно не мог стоять и держать ложку, пошел поздно — почти в год. Я со слезами на глазах смотрела, как мой маленький медвежонок делает шаги. Потом он стал брать в руки ложку, неуверенно, и она часто падала. Мишенька оказался левшой. Со временем мы добились успехов: малыш начал самостоятельно есть левой рукой, пинать мячик левой ногой. А вот говорил очень плохо, мы с трудом разбирали его речь. С ребенком занимался опытный логопед, и постепенно речь нормализовалась.

Как он чувствует себя сейчас? Часто ребенок беспричинно плачет или смеется. Врачи выписывают «Адиуретин» и другие препараты, которые влияют на психику. Но я стараюсь лечить внука старинными рецептами. Ставлю на плиту 7-литровое ведро, бросаю туда по горсточке пустырника (от возбуждения), донника (для сердца), лабазника (от воспаления), мяту (как успокоительное), березовые листья (для поднятия тонуса). Довожу до кипения, но не кипячу, затем настаиваю час, выливаю через сито в ванну, добавляю 5 ведер воды, и ребенок в течение 40 минут принимает целебную ванну. Затем, не вытирая, заворачиваю внучка в махровую простыню и укладываю спать. Мишенька спит спокойно, не дергается и не просится на горшок. На улице гуляю с внучком обособленно, ведь здоровые дети не понимают, что перед ними необычный ребенок. Он часто прибегает ко мне со слезами и говорит: «Бабуля, а почему дети бывают злые?» И я, глотая слезы, отвечаю ему: «Внучек, добрых людей больше на свете, чем злых». Когда бываем с Мишенькой на даче, часто прислоняемся к нашей березке, и внук так серьезно говорит: «Бабуля, это как будто мама приласкала».

После начала введения прикорма для профилактики и лечения запора вводите в рацион грудничка пюре из чернослива.

Наш Мишенька ходит в коррекционную специализированную школу, он неплохо читает, рассказывает стихи, а иногда такие вопросы задает, на которые я не сразу могу ответить. Порой удивляюсь, почему многим мамам, у которых здоровые детки, не хватает терпения, чтобы не наказывать их, а любить, ведь в терпении, ласке и обоюдном понимании залог здоровья наших маленьких чад.

И безвинных детских слез
Не искупить нам покаяньем,
Потому что в них Христос,
Весь, со всем
Своим сияньем!

Дай Бог всем здоровья и терпения в лечении.

В. А. Даркова, Новосибирск

А теперь давай погладим хрюшку!

Хочу поделиться секретами воспитания своего 6-месячного сынишки Егорки. Сейчас я приучаю его умываться. Но это не сводится к тому, что я сама мою ему ручки под струей воды. Главное, чтобы он научился делать это сам. Я включаю воду и подношу его к крану, а он из любопытства тянет руки к воде. Так мы вместе моем ручки. Теперь о том, как учу сынишку вытирать ручки. Я сшила ему 3 веселых полотенца. Первое — в виде головы поросенка, а вместо тела — полотенце из розовой махровой ткани. Говорю сынишке: «А теперь давай погладим хрюшку!» — и он с радостью хватается за полотенце. Второе — это кролик серого цвета, третье — зеленая лягушка. Таким нехитрым способом я приучаю сына к самостоятельности. К тому же в его памяти закрепляются ассоциации, что лягушка — зеленая, поросенок — розовый, зайчик — серенький.

Е. Комарова, Екатеринбург

Дочке нравится чувствовать близость папы и мамы

До шести месяцев наша дочка спала только у себя в кроватке. Но после очередной прививки у малышки поднялась температура, пришлось ее на ночь взять к себе в постель. Так продолжалось неделю. Выздоровев, дочка снова засыпала у себя в кроватке. Но мы с мужем поняли, что ничего плохого нет в том, чтобы ребенок иногда спал вместе с родителями. Теперь мы используем компромиссный вариант: вечером дочка засыпает у себя, а если ночью просыпается покушать или на горшок, я забираю ее к нам. Ей нравится чувствовать близость папы и мамы. Муж просто счастлив, когда ночью дочка забирается спать к нему под бок, а утром будит его прикосновением своих маленьких ручек. Если всем хорошо, разве может это быть неправильно?

И. Новикова, Самара

В доме малыш

■ ДЛЯ ПЕРВЫХ ПРОБ ПРЕДЛОЖИТЕ МАЛЕНЬКОМУ ГУРМАНУ ПЮРЕ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ, КРОЛИКА, ГОВЯДИНЫ.

■ ПРИМЕРНО В 7 МЕСЯЦЕВ КАРАПУЗ СМОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ВИТАМИН B_{12} С ПРИКОРМОМ: С ЭТОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ДАВАТЬ МЯСО. НАЧНИТЕ С 5 Г (1 ЧАЙН. ЛОЖКА) ЕЖЕДНЕВНО, К ГОДУ ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИИ ДО 60-70 Г.

■ МАМАМ ЧАСТО КАЖЕТСЯ, ЧТО РЕБЕНОК МАЛО ЕСТ. В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, ЕСЛИ МАЛЫШ АКТИВНЫЙ, НЕ КАПРИЗНИЧАЕТ, ЕГО НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ — ВОЛНОВАТЬСЯ НЕЧЕГО! ВОЗМОЖНО, ОН ОТВЛЕКАЕТСЯ НА ПОСТОРОННИЕ ВЕЩИ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ.

Поиграем?

МАЛЫШИ МНОГОГО БОЯТСЯ. ПОБОРОТЬ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ДЕТСКИХ СТРАХОВ ПОМОГУТ ВСЕМ ИЗВЕСТНЫЕ ДЕТСКИЕ ИГРЫ.

* **Пугает темнота?** Почаще играйте с ребенком в жмурки. С завязанными глазами кроха оказывается в темноте, но в компании людей, которые веселятся. А это уже не страшно, наоборот, смешно и позволяет приручить страх. Или накиньте на стол со всех сторон покрывала — получится небольшой домик. Поиграйте там с крохой, включая и выключая фонарик.

* **Страх высоты.** Предложите крохе побыть пилотом самолета. Посадите ребенка на толстое покрывало, поднимите за концы на 50-60 см от пола и плавно покачайте.

Умные мысли

■ ПОЧТИТЕЛЬНЫЙ СЫН — ЭТО ТОТ, КТО ОГОРЧАЕТ ОТЦА И МАТЬ РАЗВЕ ЧТО СВОЕЙ БОЛЕЗНЬЮ.

Конфуций

■ ДЕТИ ЗАБАВЛЯЮТ СЕБЯ ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ЗАНЯТИЕМ ДАЖЕ ТОГДА, КОГДА НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮТ.

Цицерон

■ ЕСЛИ ВЫ УСТУПИТЕ РЕБЕНКУ, ОН СДЕЛАЕТСЯ ВАШИМ ПОВЕЛИТЕЛЕМ. И ТОГДА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ ЕГО ПОВИНОВАТЬСЯ, ВАМ ПРИДЕТСЯ ЕЖЕМИНУТНО ДОГОВАРИВАТЬСЯ С НИМ.

Жан Жак Руссо

РОДИТЕЛИ ЛЮБЯТ СВОИХ ДЕТЕЙ ТРЕВОЖНОЙ И СНИСХОДИТЕЛЬНОЙ ЛЮБОВЬЮ, КОТОРАЯ ПОРТИТ ИХ. ЕСТЬ ДРУГАЯ ЛЮБОВЬ, ВНИМАТЕЛЬНАЯ И СПОКОЙНАЯ, КОТОРАЯ ДЕЛАЕТ ИХ ЧЕСТНЫМИ. И ТАКОВА НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ ОТЦА.

Дени Дидро

■ ЛУЧШЕ ДВА РАЗА НАСТУПИТЬ НА ВЗРОСЛЫЕ ГРАБЛИ, ЧЕМ ОДИН РАЗ НА ДЕТСКИЕ.

■ ЕСЛИ РЕБЕНКА ВСЕГДА ВИДНО, НО НЕ СЛЫШНО — ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК. НО ДАЖЕ ОН МЕЧТАЕТ ОБ ИДЕАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЯХ, КОТОРЫХ НЕ ВИДНО И НЕ СЛЫШНО.

Ёшкин кот!

КУРИЛКА... ДЛЯ УЧЕНИКОВ

В одной из сельских школ Калининградской области нашли оригинальный способ борьбы с подростковым курением — учителя оборудовали курилку для учеников. Педагоги пояснили, что так проще выявить курильщиков. Узнав о ноу-хау, чиновники пришли в ярость: от курилок избавляются во всех учреждениях страны!

«ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ САМОУБИЙЦА...»

Учитель литературы одной из элитных школ Нью-Йорка Джессика задала ученикам необычное домашнее задание. 14-летние подростки должны представить себя человеком, который намерен покончить с собой, и обосновать причину такого решения. Учащиеся проходили роман американской писательницы, главная героиня которого, 14-летняя девочка, собирается совершить самоубийство. Тема такого домашнего задания возмутила родителей. А вот другие преподаватели поддержали.

ПЬЮТ ДЕТИ, ОТВЕЧАЮТ РОДИТЕЛИ

МВД России представило проект закона, по которому власти собираются штрафовать родителей, чьи дети пьют пиво на улице. За появление подростка младше 18 лет в общественном месте в состоянии опьянения, как и за распитие алкоголя, родителям придется платить от 1,5 тысячи рублей штрафа.

ПЛОХИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ

В Японии на стоянках для велосипедов рядом со школами можно увидеть две таблички. На одной изображены несколько аккуратно стоящих велосипедов и надпись: «Так ставят велосипеды хорошие дети». На другой табличке можно увидеть пару небрежно брошенных велосипедов и другую надпись: «Так хорошие дети велосипеды не ставят». В Японии по отношению к детям слова «плохой» и «нехороший» практически не употребляются.

Внимание: гланды!

Удалять гланды до 8 лет нежелательно. Как избежать обострений хронического тонзиллита? Полоскать горло после еды разными составами!

* Подойдут теплый зеленый чай, настой ромашки или плодов шиповника и рябины (возьмите по 1 чайн. ложке ягод на 1 стакан кипятка).

* Воспользуйтесь настоем корней алтея лекарственного: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья залейте 2,5 стакана кипятка, настаивайте в термосе 3 часа, процедите.

* Разведите 30-40 капель аптечной настойки травы зверобоя продырявленного в стакане теплой воды.

* Смешайте теплую кипяченую воду со свекольным соком (в соотношении 1:1) либо теплым настоем одной из трав — зверобоя, шалфея, ромашки, календулы, эвкалипта: 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите.

* Кипятите на малом огне 30 минут в 1 стакане воды 20 г коры дуба.

* Ребенку полезно жевать медовые соты, рассасывать 1 чайн. ложку меда (если на него нет аллергии), а также срезанный поперек листик алоэ, ломтик банана или кусочки инжира, сваренного в молоке.

* Обдайте кипятком четверть порезанного на кусочки лимона или дольку чеснока и предложите малышу вдыхать этот запах ртом в течение 5 минут. Одной ингаляции в день достаточно.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

НА НОГЕ ПОЯВИЛИСЬ ДВА КРАСНЫХ ПЯТНЫШКА

Началось все с того, что у меня поднялась температура ночью до 39,5°С. Выпил аспирин, кое-как уснул. Весь следующий день провел в постели, но высокой температуры не было. Вечером пошел в душ, там и увидел два красных пятна на правой ноге. Не придал этому значения. Но через несколько дней одно пятно начало в середине увеличиваться и заполняться какой-то жидкостью. Мне стало страшно, побежал к дерматологу, но тот толком не сказал, что это такое. Выписал цинковую мазь, но она не помогает. Что это за болезнь и как мне вылечиться? Помогите, пожалуйста!

Андрей П., Тверь

МЕНЯ ПАРАЛИЗОВАЛО НИЖЕ ПОЯСА

Я инвалид I группы. В 1997 году меня парализовало ниже пояса. Прооперировали грудной отдел позвоночника с диагнозом опухоль спинного мозга DI-DIII позвонков с удалением невриномы. Через 6 месяцев вторично оперировали, удалили свищи. И вот в 2012 году оперировали поясничный отдел, IV и V позвонки, удалили грыжу и поставили систему.

Как мне поддержать организм, какими травами?

У меня задержка мочи, стула, нет позывов. Постоянно мерзну ниже пояса, передвигаюсь с большим трудом на костылях. Колени уходят назад, не могу даже стоять без костылей. Постоянно понижается артериальное давление, очень быстро устаю, напряжение в ногах и частые судороги.

Если у кого-то из читателей была такая болезнь, напишите, как вы себе помогаете.

Р. И. Эдаев, с. Чероваля, Новлакский район, Дагестан, 368162

МЕДИЦИНА ОТ МЕНЯ ОТКАЗАЛАСЬ

Решила написать в вашу газету, так как больше нет сил терпеть боли. Медицина от меня отказалась, лекарства не помогают. У меня грыжа позвоночника, очень болят стопы, их буквально выворачивает, непроизвольно подергиваются. Хожу дить я не могу, только по дому с палочкой. Нет устойчивости, голову и позвоночник как бы стягивает, в ногах огромная тяжесть, слабость и дрожание. Ставили диагнозы плоскостопие, субхондральный склероз, ансоно-доминирующая полинейропатия.

Мне 57 лет, и в таком возрасте я буквально прикована к постели уже в шестой раз. А боли в стопах длятся 2 года. Помогите советом, дорогие читатели.

Н. Н. Ивашкина, Альметьевск, Татарстан

НЕУЖЕЛИ КРЕСТ НА СЕБЕ ПОСТАВИТЬ?

Мне 27 лет. Два года назад у меня обнаружили хламидиоз и трихомонады. Пошел к платному врачу. С первого раза вылечили трихомонады. И началось... Хламидии начал лечить сразу. Таблетки всегда врач выписывал одни и те же: «Виферон», «Вильпрафен», «Флорацид» и «Сумамед». После первого раза анализы показали, что я вылечился, но чувствовал, что стало только хуже. Через месяц опять сдал анализы. Хламидии опять появились. Снова прошел курс лечения, и снова анализы показали, что я вылечился. Через месяц проверился в другой больнице, и снова хламидии появились! Сексом не занимался, с девушкой пришлось расстаться без объяснения причин. На данный момент уже ни один из вышеперечисленных антибиотиков не помогает. Самочувствие просто ужасное, все суставы ломит. Переспал с новой девушкой, и мы сразу проверились. У меня анализы ничего не показали (брали мазок), а у нее нашли хламидии, уреаплазму, вирус герпеса, папилломы человека 16-го типа. Неужели крест на себе поставить? Да и девушку жалко.

Ян, Вологда

ЕЛЕ ХОЖУ, ОХАЮ, КРЯХЧУ, ТАК ТЯЖЕЛО...

Мне 55 лет. Перенесла инсульт, частично парализована, инвалид II группы. Еле хожу, охаю, кряхчу, так тяжело, очень страдаю. А тут еще беда случилась. Три года назад от газа вспыхнула футболка и обгорело тело от живота до подбородка. Мучаюсь уже 3 года. Голова не поднималась, сделали операцию, сейчас поднимается. Теперь нужна пересадка кожи, но ее бесплатно не делают. На лице кожу стянуло, лицо перекосило, разговаривать трудно, очень чешется. Изорвала бы всю грудь. Невыносимо, запахов никаких не чувствую. Помочь некому. Я ветеран труда, но пенсия очень маленькая.

Люди добрые, помогите кто чем сможет. Буду всем благодарна. Спасибо Богу, что совсем не сгорела. Я оптимистка, но на одном оптимизме далеко не уедешь. Какими бы мазями ни пользовалась, ничего не помогает. А хорошие больших денег стоят. Мне очень нужна пересадка кожи. Тогда мои мучения прекратятся.

Валентина Леонидовна Носкова, 2 микрорайон, д. 34, кв. 11, Космодемьянск, Марий Эл, 425350, тел. 8-917-716-24-29, номер пластиковой карты 63900237 90000 19365

***

Мне 43 года. Четыре года назад между грудями и под ними появились светло-коричневые пигментные пятна. Они не болят, не чешутся, но мешают: открытые блузки носить не могу. Подскажите эффективный метод лечения от этой напасти.

Вероника З., Краснодарский край

***

Какими народными средствами можно вылечить кашель у ребенка 4 лет? Маемся уже 3 недели, пили разные сиропчики, которые прописал педиатр. Даже антибиотики принимали. Ножки в водичке с горчицей грели, но ребенок до сих пор продолжает кашлять. Боюсь, как бы в больницу не попасть.

Ю. Д. Жданкевич, Самара

***

На УЗИ обнаружили диффузные изменения в поджелудочной железе и печени. Врач выписала «Креон», «Дюспаталин», «Фосфоглив». Пью таблетки, но улучшений пока нет. Подскажите, пожалуйста, что делать?

Татьяна Александровна, Ростов-на-Дону

***

Мне за 60 лет. У меня аритмия и гипертония. Сколько сделано уколов, капельниц, выпито таблеток! Часто лежу в больнице. Сердце начинает сильно стучать в любое время, даже ночью, часто кружится голова, мучает высокое давление... Какая трава мне поможет? Очень надеюсь на письма читателей.

В. А. Митрофанова, п/о Усть-Омчуг-50, Магаданская обл.

***

У меня обнаружили камни в желчном пузыре размером 25 мм. Ставят диагноз панкреатит. Операцию делать нельзя. Может, кто-то вылечился народными средствами?

Татьяна Юрьевна Вострикова, Киров

***

Пару лет назад переболел ангиной. Поправился быстро, болезнь вроде не дала осложнений. Но сейчас постоянно появляются беленькие пробки на миндалинах. Сходил в больницу. Врачи поставили диагноз хронический тонзиллит. Прописали какое-то гомеопатическое средство. Но я не очень доверяю этому способу лечения. Подскажите, есть ли какие-то народные средства лечения этой болезни?

В. И. Бочкарев, Волгоград

***

У меня дискинезия желудка и тонкой кишки по гипертоническому типу, катаральный колит, хронический гастрит, бульбодуоденит, дуоденостаз, дисфункция сфинктера Одди по панкреатическому типу. Сейчас принимаю «Ганатон», «Дюспаталин», «Дюфалак». И еще одна проблема: очень резкий неприятный запах изо рта, наверное, от того, что пью много таблеток. Как найти причину этого запаха и как избавиться от него?

Лариса, Архангельск

***

Мне 47 лет, одинокая. Может, кто продаст недорого дом или квартиру в Саратовской, Тамбовской области?

Ирина Евгеньевна Куликова, п/о Васильевка, Пензенский р-н, Пензенская обл., 440527, тел. 8-937-912-61-32

***

Для лечения нужна трава трутовик лиственный или порошок. У нас в Удмуртии ее нет.

В. В. Шакирова, ул. К. Маркса, 92, кв. 12, Сарапул, Удмуртия, 427964

Ем всё только варёное и пареное

Несколько лет лечила запор и дисбактериоз всеми возможными средствами. Посоветовали сделать УЗИ желчного пузыря на определение дисфункции. Врач сказала, что у меня дискинезия по гиперкинетическому типу, точно не помню. В общем, желчи много выделяется. А еще обнаружили перегиб желчного пузыря. До этого делала колоноскопию, сказали дискинезия толстой кишки по гипертоническому типу. Беспокоит спастический запор. Овечий кал с болями в области сигмовидной кишки (долихосигма). Может ли быть причиной всех бед, в том числе запора и прыщей на лице, дискинезия желчного пузыря? И как мне лечиться? Диету соблюдаю, никакой клетчатки, от нее очень пучит. И вообще вздутия часто бывают. Продукты только вареные и пареные. Иногда ем хлеб, макароны, тушеные овощи, геркулесовую кашу. Что нельзя конкретно есть в моем случае?

А. В. Боровикова, Ставропольский край

Я бывший медработник и знаю, что с моим диагнозом положена первая группа инвалидности, а не дают даже третью

Хочу попросить помощи у читателей газеты, верующих в Бога, так как я сама верующая. У меня в 61 год пенсия 5682 рубля, за квартиру платить надо 5300 рублей, вот и проживи...

У меня двое детей. Живу с сыном, нахожусь на его содержании. Но у него свои заботы. Слава Богу, платит за квартиру, кормит. Есть дочь, но у нее трое детей. Тоже немного помогает. А еще у меня есть несколько неприятных болезней: недержание мочи и геморрой внутренний и наружный с кровотечением, варикозное расширение вен и куча других недугов. Мне нужны две операции по поводу недержания мочи и геморроя, но нет средств.

В 39 лет был инсульт, но он не подтвержден. Лечащий врач назначил мне укол от пониженного давления, который и вызвал инсульт. В 2005 году обследовалась в диагностическом центре, невропатолог выписал кучу таблеток, уколы внутримышечно и внутривенно. Но когда я подсчитала стоимость, оказалось — на 7-8 тысяч (это было в 2005 году). А надо 2 раза в год это лечение проводить.

Я бывший медработник и знаю, что с моим диагнозом (последствия инсульта) мне положена I группа инвалидности, а не дают даже III. Мой участковый терапевт говорит, что инвалидность дают по самочувствию больного. А если я хожу, а не лежу, какая же мне инвалидность.

В Слове Божьем Господь сказал: «Дающий бедному дает Господу», «Рука дающего не оскудеет», «Давайте, и дастся вам». В 2004 году операция по недержанию мочи (эндоскопическая) стоила 8 тысяч рублей, а по геморрою не знаю сколько, но, наверное, тоже не 3 копейки.

Благослови и храни вас Господь.

Галина Павловна Ковина, ул. Чудненко, 11, кв. 51, Барнаул-37, Алтайский край, 656037

Жизнь заставила меня обратиться за помощью к читателям, так как самой мне не справиться

В январе в результате несчастного случая мой муж получил серьезную травму ноги — сложный многооскольчатый перелом голеностопного сустава со смещением и многооскольчатый перелом пяточной кости. С тех пор я являюсь единственным добытчиком в семье. Муж работал неофициально, поэтому никаких больничных и других выплат нет.

За эти полгода я столько вынесла! Нужно было много денег. Поэтому работала на износ, бывало, по 12 ночей подряд, спала по 3 часа в сутки, так как днем надо было заниматься мужем, ребенком и другими делами.

Сейчас перелом частично зажил, пятка не срастается, сустав малоподвижен, стопа деформирована. Муж передвигается с помощью костылей, нога отекает и болит. Врач сказал, что на восстановление необходимо не менее года. Необходима ортопедическая обувь, ортез для голеностопа, таблетки Artra.

Все осложняется тем, что у нас ипотека. Меня почти не бывает дома, я работаю, но моей зарплаты 16-17 тысяч хватает только на то, чтобы заплатить за ипотеку и коммунальные услуги. Банк отсрочку не дает.

Зимой работала почти без выходных, были небольшие сбережения, поэтому кое-как вытягивали.

Сейчас уже так заработать не могу, подорвала свое здоровье, беспокоит сердце, голова кружится. А как подумаю, сколько всего надо, даже плохо становится. Потому что понимаю, что не смогу отложить денег на самое необходимое. А у меня дочь осенью пойдет во второй класс. Нужно ее одеть, обуть, купить все необходимое к школе, нужны теплые вещи на осень. Я даже сейчас не могу купить ей шлепки за 200 руб., ходит в старых, и нога на 2 см свисает. Хочется купить ей ягод, фруктов, но не на что.

Прошу любой помощи. Помогите одеть дочку и собрать ее в школу! Размер обуви 32-33, рост 128 см, можно на вырост. Может, у кого остался ортез для голеностопа? Будем благодарны за любую помощь.

И. В. Джамалова, ул. Шехурдина, 32а, кв. 59, Саратов, 410069

ЛАПША из писем читателей

Совесть имею, понимаю, что газету не так-то просто делать. Поэтому у меня одна просьба: уладьте мою жизнь со дня рождения и по сегодняшний день.

Евгений, Мурманск

***

Моя приятельница очень молодо выглядит. Недавно ей исполнилось 40 лет, а выглядит на 30. Отмечала день рождения на работе, и вот один дядя лет под 50 радостно произнес тост: «Поздравляю тебя, Лена! Ну вот и стало нас, пожилых людей, на одного человека больше!»

Е. Самарина, Ставропольский край

***

Мне для счастья надо, во-первых, мужика, который был бы мне приятен и любил по-настоящему. Такой есть в природе? А во-вторых, такую работу, при которой можно было бы поспать вслласть и заработать хорошие деньги. Такая бывает? Ну я же не виновата, что мне все время хочется спать.

Ирина, Самара

***

С нами, помню, девушка училась. Речь ее была очень быстрой, со своеобразным акцентом. На экзаменах могла часами говорить, а вот что именно — преподаватели порой и не понимали. На всякий случай ставили ей «отлично».

Алексей Н., Новосибирск

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

СУДОРОГИ ПРОШЛИ

Для Светланы Петровны из Самары, которая просит помочь маме справиться с судорогами после инсульта («Айболит» №12 за 2013 г.).

У моего отца 5 лет назад случился инсульт, после выписки из больницы его ноги совсем не двигались, мучили судороги. Врачи сделали что смогли. После выписки из больницы мы папу продолжали лечить уже в домашних условиях. Вместе с лекарствами, которые ему прописали, лечили народными средствами. 2 ст. ложки измельченного марьина корня заливали 1 стаканом кипятка, настаивали 4 часа, процеживали. Папа принимал по 2 ст. ложки 3 раза в день. Маленький кусочек мумие (со спичечную головку) разводили в 2 ст. ложках кипяченой воды и пили утром и перед сном в течение 2 недель. В кофемолке измельчали лавровый лист, 3 ст. ложки полученного порошка заливали 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла, настаивали 7 дней, затем процеживали и натирали больные ноги. Отца лечили около года, и вскоре он снова стал ходить, судороги прошли.

К вечеру устают ноги? 1 ст. ложку мяты залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите и заморозьте. На ночь кусочком льда протирайте ноги.

Екатерина, Рязанская обл.

ВСЁ ХОРОШО В МЕРУ

Для Людмилы Васильевны Пашковой из Курчатова, Курской обл., которая просит помочь избавиться от косточек возле больших пальцев ног («Айболит» №2 за 2013 г.).

У моей мамы в свое время была такая проблема. Ей подсказали найти пустую деревянную катушку от ниток старого варианта (где середина потоньше, а на концах круглые шляпки), вечером вставлять между большим и указательным пальцем и держать 30-40 минут. Каждый день в течение 2 месяцев на ночь нужно мазать выступающую кость йодом. Теперь у мамы в том месте, где были косточки, остались только кожаные мешочки. Следите, чтобы не было ожога на коже от йода. Все хорошо в меру. Хороший показатель, если за ночь от йода и следа не остается. Чем чаще будете так делать, тем больше и быстрее будет косточка уходить на место. Старайтесь носить удобную обувь.

Т. Володина, Анапа

МНЕ СТЫДНО БЫЛО РУКИ ПОКАЗЫВАТЬ

Для З. А. Драч из Уфы, Башкортостан, автора письма «У меня на руках сухая экзема» («Айболит» №10 за 2013 г.).

У меня была сухая экзема на протяжении 8 лет. Кожа трескалась на сгибах, стыдно было руки показывать. Летом поехала в деревню к родне. Моя тетя помогла мне решить эту проблему. Необходимо натереть картофель на терке, отжать сок, пропитать им стерильную марлевую повязку и накладывать на больные места на 15-20 минут 3 раза в день. Или пропустить через мясорубку капусту и смешать с сырым яичным белком, через марлевую повязку прикладывать к очагу воспаления 2 раза в день. Можно смочить марлевую повязку облепиховым маслом и также прикладывать к пораженным участкам кожи. Чередуйте эти рецепты и соблюдайте диету. Я уже 10 лет не вспоминаю о своих болячках.

Р. М. Мамышева, Томск

ВАМ СТАНЕТ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ

Для И. Романовского из Магнитогорска, автора письма «Желудочный сок поднимается к горлу» («Айболит» №12 за 2013 г.).

Я лечилась дома простыми средствами. Попробуйте, и вам станет гораздо лучше. Возьмите 2 крупные картофелины, помойте, очистите и натрите на мелкой терке, выжмите сок через 2 слоя марли. Пейте сок утром на голодный желудок за 30 минут до еды. После приема сока необходимо на 30 минут лечь на спину. Курс лечения — 3 недели. Промытую и очищенную морковь измельчите на мелкой терке, выжмите сок и принимайте его по полстакана 1 раз в день. Огромную роль в снижении кислотности желудочного сока играет дробное питание. Исключите острые, маринованные, копченые, жареные продукты, кислые ягоды и фрукты.

При сахарном диабете измельчите в кофемолке семена спелой дыни, 1 ст. ложку порошка залейте 1 стаканом кипятка, охладите и принимайте перед едой по 1 ст. ложке 3 раза в день.

У. Т. Морозова, Екатеринбург

Я СТРАДАЛА КОКЦИГОДИНИЕЙ, СЛАВА БОГУ, БОЛЕЗНЬ ПРОШЛА

Для Татьяны М. из Саратова, автора письма «Врач поставил диагноз кокцигодиния» («Айболит» №4 за 2013 г.).

Я страдала кокцигодинией, слава Богу, болезнь прошла. Лечилась каждый день по рекомендациям старого лекаря.

Ежедневно утром выпивайте 1 стакан кипяченой воды с 1 чайн. ложкой уксуса и 2-3 чайн. ложками меда. Съедайте после еды 0,5 чайн. ложки тертого хрена. Ешьте креветки, жирную морскую рыбу, а вот сахар исключите. Ешьте по 1/2 стакана меда в сутки, пейте домашнее молоко, соки (на 1 стакан любого сока добавьте 1 ст. ложку сока свеклы или редьки).

Пейте настойку крапивы. 3-литровую банку заполните листьями и соцветиями крапивы, залейте водкой (4:1). Поместите в темное место. Крапиву необходимо периодически «утапливать». Через 2 недели сырье отожмите, настойку разлейте по бутылкам. Принимайте по 1 чайн. ложке настойки, разведенной в 1/3 стакана воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Тамара Васильевна, Ставропольский край

ЗИМУ Я ПРОЖИЛА С РАДОСТЬЮ

Для Анны Н. из Рязанской обл., автора письма «Кисти рук у меня чувствительны к холоду» («Айболит» №12 за 2013 г.).

Много лет назад и для меня холод становился непереносимым испытанием, не получала удовольствия от свежести морозного дня, лыжных прогулок, катания на катках, купания в море и реке. Всегда хотелось поскорее залезть под одеяло или теплый плед. Два года назад очень сильно перемерзла, рук не чувствовала весь вечер. Это и подтолкнуло меня серьезно заняться лечением. Начала с контрастных ванночек: в 2 емкости с холодной и горячей водой по очереди опускала руки, заканчивала холодной. Делала так каждый день по 15 минут в течение месяца. 2 красных жгучих перца, 1 ст. ложку горчичного порошка и 1 ст. ложку соли заливала 500 мл водки, настаивала 2 дня. Держала руки в настойке 2-3 минуты, не вытирала, давала высохнуть, так 2 недели. Чаще стала пить горячий куриный бульон, исключила кофе и алкоголь. Прошлую зиму я прожила с радостью — озноб моих рук прошел.

Марина, Тамбов

НЕОБХОДИМО ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Для Елены Николаенко из Омской обл., автора письма «Опущены кишечник и желудок» («Айболит» №1 за 2013 г.).

У меня та же проблема, что и у вас, потому хочу вам помочь.

2 ст. ложки корня кермека широколистного залейте 2 стаканами холодной воды в эмалированной кастрюле. Кипятите на медленном огне под закрытой крышкой 15 минут, процедите. Разделите на 4 порции и принимайте за 1 час до еды.

Для большей эффективности используйте 2-3 метода лечения одновременно

Для Риты Шиловой, просит помочь избавиться от гигромы на руке у дочери («Айболит» №4 за 2013 г.).

Для большей эффективности используйте 2-3 метода лечения одновременно, чередуя их в течение дня или через день.

* Свежий капустный лист вымойте, высушите. 2 чайн. ложки меда распределите по поверхности листа, приложите компресс к гигроме. Утеплите шерстяной тканью, держите 2 часа. Повторяйте процедуру до 5 раз в день, используя новый капустный лист.

* 1/2 стакана свежей травы полыни нарежьте и растолките. Выложите на марлевую салфетку и приложите к пораженному месту, накройте целлофаном, утеплите, держите 2 часа. И так 4 раза в день. Курс лечения 2 недели.

* 6 листков фикуса вымойте, измельчите, залейте 500 мл очищенного керосина, настаивайте в темном месте 10 дней, процедите. Пропитайте марлевую салфетку подсолнечным маслом и положите на гигрому. Льняную салфетку намочите в керосине, положите сверху на марлю. Длительность процедуры 15-30 минут 3-4 раза в сутки.

П. А. Волохова, Алтайский край

Смешайте по 100 г лаванды, мелиссы, репешка. 3 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите. 2 стакана выпейте в течение дня, а 1 стакан используйте для компресса на область желудка. Перейдите на каши, отварную капусту, бананы и куриные желудки. Также вам необходимо дробное питание. После приема пищи немного полежите, чтобы от тяжести пищи желудок не опускался еще ниже. Старайтесь не поднимать тяжелых предметов, не нагибаться. Перед сном в положении лежа сделайте глубокий вдох, а затем максимально выдохните воздух, насколько это возможно. Повторите несколько раз — это упражнение «укладывает» органы на место.

Валентина Петровна, Краснодарский край

ПРИГОТОВЬТЕ ЛЕКАРСТВО ОТ БРОНХИТА

Для Валентины Семеновны Каликаевой из Абинского р-на, Краснодарского края, автора письма «Кто смог избавиться от бронхита?» («Айболит №3 за 2013 г.).

Для приготовления лекарства вам понадобится 10 яиц, 20 лимонов, 1 кг сахара-рафинада, 1 бутылка коньяка. В эмалированную или стеклянную кастрюлю сложите хорошо вымытые яйца. Из 20 лимонов отожмите сок и залейте яйца, а кожуру от лимонов положите сверху. Поставьте кастрюлю в холодильник на 12 дней, затем все перемешайте деревянной ложкой, отожмите через марлю в другую кастрюлю. В смесь добавьте сахар-рафинад и поставьте в холодильник еще на сутки. Затем деревянной ложкой растолките нерастворившиеся кусочки сахара, влейте в смесь коньяк (всю бутылку) и опять на сутки поставьте в холодильник. Разлейте настой по бутылкам и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Перед употреблением взбалтывайте. Здоровья вам!

В. М. Шаповалова, Ростовская обл.

Приютим

Одинокую, порядочную женщину-медика пенсионного возраста, не имеющую жилья или попавшую в трудную жизненную ситуацию, просим позвонить по тел. 8-920-485-69-25.

Ольга Сергеевна, Тамбов

***

Скучно одной! Для постоянного совместного проживания ищу добрую, порядочную женщину, у которой нет своего жилья, желательно старше 70 лет.

Александра, Ставропольский край, тел. 8-961-493-70-57

***

Приглашаем для постоянного проживания женщину пенсионного возраста, без вредных привычек. Дом у нас с газовым отоплением, рядом река, лес. Оплата только за коммунальные услуги. Подробности по телефону.

М. А. Шилов, Чистополь, Татарстан, тел. 8-927-494-82-86

***

Приглашаю для совместного проживания порядочную, одинокую женщину старше 70 лет, которой негде жить. Есть отдельное жилье для одинокого мужчины без жилья.

Ирина, Ставропольский край, тел. 8-918-786-14-12

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Не унывайте, и побольше положительных эмоций!

Для Людмилы из Мордовии, которая пишет, что уже 8 лет страдает головными болями («Айболит» №10 за 2013 г.).

У МЕНЯ тоже более двух лет были страшные головные боли и повышенное внутричерепное давление. Два раза в год в дневном стационаре принимаю капельницы: раствор «Актовегина» (№5 внутривенно); раствор «Галидор» (№5 внутривенно). Делаю инъекции «Мексидола» (№5-10 внутримышечно), затем в течение 1-2 месяцев пью «Мексидол» в таблетках; также необходимы инъекции витаминов группы В («Комбилипен» №10, по 2,0 внутримышечно, в состав входят витамины B_1, B_6, B_{12}). Пила таблетки «Диакарб» по схеме, назначенной неврологом. От гипертонии пью «Небилет» (5 мг 1 раз в день) и «Гизаар» (1 раз в день) — он-то и снимает внутричерепное давление. Но недавно «Гизаар» заменила ароматизированным чаем «Шавасана» (1 чайн. ложку завариваю стаканом воды и пью медленно). Он нормализует давление, успокаивает нервную систему. Возможно, эта схема лечения вам поможет.

Раньше делала иглоукалывание, лечилась пиявками, ходила к психотерапевту — все бесполезно, ничего не помогло. Сейчас приступы легче переношу. Хожу в бассейн, обливаюсь холодной водой. Как только голову начинает печь — сразу под холодный душ. Так что не унывайте! Побольше положительных эмоций, обливайтесь холодной водой, ходите в бассейн, делайте утреннюю зарядку и не сидите дома в четырех стенах. Сон должен быть полноценным. Я на ночь пью «Феназепам» и «Мелаксен» (чередую). Хотя бы раз в год проходите обследование — РЭГ, это необходимо для анализа венозного кровотока.

Любовь Георгиевна, Красноярск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Петрушка для мужского здоровья

Хочу помочь мужчинам, которые страдают от воспаления предстательной железы. Смешайте в равных пропорциях пропущенные через мясорубку листья петрушки, неочищенный лимон и натуральный мед (например, по 5 ст. ложек). Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Храните в холодильнике. Такое средство помогает справиться и с язвой желудка. Только помните, что петрушка не рекомендуется при воспалениях почек.

И. Н. Глаголев, Тульская обл.

Выжимала яблочный сок и пила его, сколько требовал организм

После того как мне поставили диагноз хроническое нарушение функции почек, я решила изменить свою жизнь. Прочитала много литературы, но больше всего мне понравилась книга о лечении соками. Оказывается, самым полезным и доступным лекарем почек является яблочный сок. Каждый день выжимала сок и пила его столько, сколько требовал организм. А еще придерживалась диеты. Утром — стаканчик сока, через 2 часа — любая каша на воде, обед — овощной суп и не более 100 г нежирного отварного мяса или курицы с овощами, а вечером — творог с зеленью или фруктами. Для почек очень полезен не только яблочный сок, но и сок из сливы, тыквы, черной смородины. В сезон стараюсь пить соки из ежевики, красного клевера, крапивы, медуницы. Сок из крапивы разбавляю водой (1:1) и пью по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 10–12 дней. В течение всего лета пью сок из одуванчика в чистом виде, по 1/3 стакана на прием. А еще одуванчик, клевер, медуница, крапива помогают в профилактике болезней почек.

И. Н. Попова, Воронежская обл.

Пьём смесь соков и на кишечник не жалуемся

В детстве нас с братом мама поила соком из картофеля и морковки. За этот рецепт мы теперь говорим ей спасибо. На кишечник и желудок не жалуемся: ни запоров, ни поносов. Мама такой сок давала один раз в неделю, а сама пила его 7 дней с перерывом на неделю и потом еще 7 дней. Рецепт такой. 2-3 больших картофелины и 1-2 моркови пропускала через соковыжималку. Получается примерно стакан сока. Пить надо его натощак. Детям давали по четверти стакана, а взрослые пили целый стакан. Затем полагалось полежать 15-20 минут. А через час можно начинать кушать. Наш участковый доктор одобрила этот рецепт.

В. Дымова, Иркутская обл.

ЧАЕПИТИЕ ПЕРЕД ВКЛЮЧЕННЫМ ТЕЛЕВИЗОРОМ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОБЛУЧЕНИЯ И СОХРАНЯЕТ ЗРЕНИЕ.

Морковь поможет почкам

* Морковку вымойте, очистите, натрите на мелкой терке. Залейте 3 ст. ложки натертой кашицы 1 стаканом кипятка, поставьте настаиваться на ночь. Выпейте настой в несколько приемов в течение дня, чуть подогревая его. Курс — 1 месяц.

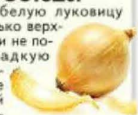
* 1 ст. ложку семян моркови залейте 1 стаканом кипятка. Утром настой кипятите в течение 3 минут, охладите, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

* Залейте 2 ст. ложки сушеной и измельченной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Принимайте в теплом виде (для этого настой надо подогреть, но не доводить до кипения). Пейте по 1/3 стакана 4 раза в день до еды. Курс очищения длительный — более полугода.

P. S. Не переборщите! Для очищения почек морковью надо выбрать всего один из трех рецептов.

Рецепты народной медицины

ЛУКОВЫЙ «АНТИБИОТИК» ОТ ПРОСТУДЫ



Очистите белую луковицу (снимите только верхнюю шелуху и не повредите гладкую тонкую кожицу), нарежьте ее в чистый стакан, залейте доверху кипящей водой, накройте крышкой и настаивайте 12 минут. В другой стакан положите 1 чайн. ложку меда, варенья или сахара. Через 12 минут быстро перелейте через ситечко или марлю луковый настой из первого стакана во второй, перемешайте, выпейте — и сразу в постель.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ НАПИТОК

Промойте стакан неочищенного овса и залейте 5 стаканами холодной воды. Кипятите на слабом огне, пока жидкость не убавится наполовину. Процедите отвар, добавьте столько же по объему молока и вновь прокипятите. Добавьте 4 чайн. ложки меда и вновь прокипятите. Пейте отвар теплым по 1 стакану в день в 3 приема, за час до еды. Этот напиток рекомендуется пить при старческой слабости и после операции.

ОТВАР ШИПОВНИКА ПРИ ИНГЕ

Заварите 1 ст. ложку ягод шиповника 1 стаканом кипятка и поставьте на огонь. Кипятите 10 минут в закрытой посуде и настаивайте не менее 12 часов. Процедите и принимайте отвар по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2 недель. По вкусу добавьте мед или сахар.

ПРОРАЩЁННАЯ ПШЕНИЦА ПРИ КОКЦИГОДИНИИ

Для укрепления связочного аппарата позвоночника при кокцигодинии горсть зерен пшеницы заверните в марлю, залейте водой так, чтобы она их покрыла, оставьте на сутки до появления зеленых ростков. Хорошо промойте и употребляйте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, тщательно разжевывая. Такое лечение проводите 2-3 раза в год в течение месяца.

Не навреди — *Прикинь на себя*

Поднялось давление? Съешьте ломтик арбуза!

С ПОМОЩЬЮ АРБУЗОВ С ДАВНИХ ПОР ЧИСТЯТ ОРГАНИЗМ, ИЗБАВЛЯЮТСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА, ОТЕКОВ И МНОЖЕСТВА САМЫХ РАЗНЫХ НЕДУГОВ.

* Фолиевая кислота, которой в гигантских ягодах более чем достаточно, участвует в кроветворении и способствует образованию холина, оказывающего противосклеротическое и противоопухолевое действие.

* Обилие железа в арбузах повышает гемоглобин, высокое содержание магния укрепляет сердечно-сосудистую систему, а кремний участвует практически во всех физиологических процессах, происходящих в организме: благотворно влияет на мозг, нервную систему, предупреждает остеопороз, улучшает состояние кожи и волос.

* Арбузы и дыни — рекордсмены по содержанию ликопина, расщепляющего жиры (именно он придает красный цвет мякоти арбуза), замедляющего старение, защищающего от заболеваний сердца и образования злокачественных опухолей, особенно рака матки, предстательной железы и пищевода.

* Арбуз можно есть (в разумных количествах) даже больным сахарным диабетом, так как содержащаяся в нем фруктоза легко усваивается.

* Бахчевые избавляют от запоров. Но их нельзя есть одновременно с солеными продуктами, выждите минимум 3 часа (соль задерживает влагу в организме). Лучше всего лакомиться арбузами натощак, не смешивая с другой пищей, — лечебный эффект будет выше.

* Чтобы проверить арбуз на содержание нитратов, опустите кусочек мякоти в стакан с водой: арбуз с нитратами окрасит воду в красный или розовый цвет, а «чистый» арбуз лишь сделает воду мутной.

* Как утверждают американские диетологи, эффективнее всего снижают артериальное давление фрукты и овощи, богатые калием. Арбузы содержат его в больших количествах: в 2 средних дольках арбуза содержится примерно 10% рекомендуемой дневной нормы калия.

■ **ПРИ ГИПЕРТОНИИ**
ПОДСУШИТЕ В ДУХОВКЕ КОЖУРУ БАКЛАЖАНОВ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КОФЕМОЛКЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ОТ БЕССОННИЦЫ**
5 СТ. ЛОЖЕК СЕМЯН УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КРАСНОГО ВИНА ТИПА КАГОРА, КИПЯТИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ, ОТОЖМИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ ПЕРЕД СНОМ.

■ ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА 1-2 АРБУЗНЫХ И ДЫННЫХ ДНЯ В НЕДЕЛЮ ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ ВРЕДА НЕ ПРИНЕСУТ.

■ С АРБУЗОМ НАДО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ ЖЕНЩИНАМ ВО ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ БЕРЕМЕННОСТИ И ТЕМ, У КОГО КАМНИ В ПОЧКАХ ИЛИ ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ.

Пригодится

Употребление фасоли приводит к метеоризму, но этот побочный эффект можно уменьшить. Для этого фасоль подвергайте более длительной термической обработке, предварительно замочив в растворе соды на пару часов. Также рекомендуется вместе с фасолью употреблять специи, уменьшающие газообразование, например укроп. Кстати, белая фасоль вызывает значительно меньшее газообразование, чем красная.

Бальзам из персиков лучше готовить в августе

С помощью этого бальзама можно вылечить даже хронический бронхит. Также это лекарство помогает при любых простудных заболеваниях и для их профилактики. Смешайте 1 кг нарезанных персиков, 1 кг меда, 0,5 л виноградного вина, по 1 стакану морковного и свекольного сока. Поместите смесь в 3-литровую емкость, желательно бидон, и поставьте в кипящую воду. Держите 10-12 минут с момента закипания, периодически помешивая. Остудите, перелейте в стеклянную посуду, закройте капроновой крышкой и поставьте в холодильник. Пейте утром натощак перед едой по 0,75 г, заедая эту вкуснятину небольшим количеством сливочного масла. Это порция бальзама для одного человека. Делать лучше это лекарство в августе, когда появятся свои персики. Повторять лечение желательно каждый год.

И. В. Юмашева, Башкортостан

Едим и лечимся

Сигарету замените баклажаном

ХОРОШИЙ БАКЛАЖАН — УВЕСИСТЫЙ И БЕЗ ГНИЛИ. ЕСЛИ НАДАВИТЬ НА НЕГО ПАЛЬЦЕМ, ЯМКА ДОЛЖНА БЫСТРО ИСЧЕЗНУТЬ.

Бросили курить?

Ешьте баклажаны: они содержат много никотиновой кислоты, поэтому их употребление уменьшит дискомфорт, вызванный отказом от сигарет. Кроме того, в баклажане много грубых волокон, которые выводят из организма токсические вещества.

Защитит от болезни Паркинсона

Американские ученые доказали, что у людей, которые 2 раза в неделю едят овощи семейства пасленовых (баклажаны, томаты, зеленые перцы и картофель), в 3 раза реже развивается болезнь Паркинсона, при которой разрушаются клетки головного мозга, ответственные за движение. Кроме того, баклажаны улучшают память и предотвращают развитие слабоумия, так как защищают нервные волокна от повреждений.

Убережет от рака

Темно-фиолетовый цвет овощу придают особые вещества — антоцианы, обладающие противораковым действием. Больше всего их содержится в кожуре баклажана.

Поддержит здоровье после менопаузы

Низкий уровень железа — плохо. Но его избыток — не лучше: это осложняет ход болезней Паркинсона и Альцгеймера, может спровоцировать рак кишечника, печени, легких. Ревматоидный артрит тоже часто протекает на фоне избытка железа. Чаще этим страдают мужчины: из-за физиологических потерь крови организм женщины не накапливает много железа, но после менопаузы его запасы увеличиваются. Баклажан содержит вещества, которые связывают и выводят железо из организма.

Полезен пожилым и сердечникам

Баклажаны выводят из организма лишнюю жидкость и холестерин. Полезны пожилым и сердечникам, а обилие клетчатки и низкая калорийность делают их замечательным дополнением к диете при лишнем весе и сахарном диабете II типа.

На приёме у диетолога

МНЕ 70 ЛЕТ, И Я ПЕРЕШЁЛ НА РЫБУ

Последние полгода я отказался от мяса и перешел на рыбу. Стал чувствовать себя гораздо лучше. Но иногда после рыбы испытываю дискомфорт в животе, хотя и не злоупотребляю ею. Неужели в 70 лет надо отказаться и от этой полезной пищи?

И. Н. Прохоров, Архангельск

Дело в том, что, употребляя морепродукты, надо учитывать их сочетаемость с другими пищевыми продуктами. Так, нежелательно сочетать рыбу с орехами, семечками, бобовыми, кашами и грибами, а также молочными продуктами. А вот употребляя рыбу с овощами, можно облегчить процесс пищеварения. Но запомните, что овощи не должны быть квашеными, маринованными и консервированными, так как повышенное содержание в них кислот и соли снижает активность пепсина, расщепляющего белок мяса рыбы. Важно, какую рыбу вы употребляете в пищу. Например, при наличии определенных заболеваний (хронический панкреатит) даже крохотный кусочек жареной рыбы может вызвать тяжелое обострение недуга. Не увлекайтесь жирными сортами рыбы.

СКОЛЬКО НУЖНО ЕСТЬ ЧЕСНОКА?

Правда ли, что, если каждый день употреблять в пищу чеснок, можно предотвратить заболевание стенокардией и раком? Если это так, то сколько нужно съедать чеснока?

И. Н. Романова, Липецкая обл.

Чеснок препятствует развитию опухоли. Прежде всего это относится к раку толстой кишки и желудка. Достаточно взрослому человеку употреблять в пищу 2-5 зубчиков чеснока. Что касается ишемической болезни сердца (в том числе и стенокардии), то регулярное употребление чеснока понижает уровень холестерина и риск тромбообразования. Чеснок замедляет развитие атеросклероза. Польза чеснока сохраняется, если его есть в свежем виде (при термической обработке он теряет всю свою полезность). Очень важно за 15 минут до еды свежий чеснок раздавить или нарезать. Много чеснока, особенно на голодный желудок, может вызвать метеоризм, изменения в микрофлоре кишечника и расстройство желудочно-кишечного тракта. Надо быть осторожнее и тем, кто принимает антикоагулянты. Если планируется операция, то за 7-10 дней до нее надо отказаться от чеснока. Также он противопоказан при болезнях почек и эпилепсии.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач I категории

«Накормите» зубы

Курение, чрезмерное употребление жареной или жирной пищи, кофе — все сказывается на зубах. Какие продукты способны уберечь их от разрушения?

Клубника. Эти ягоды содержат целый набор микроэлементов, способных отбеливать зубы, в том числе и яблочную кислоту. Издавна эта ягода считалась лучшим средством от всех зубных болезней.

Молочные продукты. Регулярное употребление молочных продуктов очень важно для здоровья зубной эмали. Ведь молоко содержит кальций — главный строительный материал костей и зубов. А казеин — это белок, оберегающий зубы от болезней и разрушения.

Жевательная резинка без сахара. Речь идет о самой обычной жевательной резинке без сахара. Она способствует выработке слюны — природного очистителя зубной эмали. Во многих жвачках к тому же содержится ксилит — он очень хорошо уничтожает вредные бактерии в полости рта.

Вода. Для здоровья зубов нужно чаще пить воду — не чай, не кофе, не какой-либо другой подкрашенный напиток. Согласно исследованиям, обезвоживание организма в 2 раза повышает вероятность развития заболеваний полости рта.

Листовые овощи. Во время их пережевывания на зубах остаются микроскопические остатки листьев, которые действуют подобно ксилиту, безжалостно уничтожая вредные бактерии, и способствуют лучшему усвоению кальция.

При атеросклерозе

Измельчите пучок зеленого лука, залейте 0,5 л качественной водки и оставьте настаиваться на 2 недели в бутылке из темного стекла в прохладном месте. Когда настойка будет готова, процедите ее и уберите в холодильник. Принимайте по 40 капель, запивая водой, 3 раза в день после еды. Спиртовая настойка из лука рекомендуется при атеросклерозе и гипертонической болезни с проявлениями атеросклероза.

Женские проблемы

Не хватает эстрогена

С возрастом недостаток эстрогенов в организме грозит женщине быстрым увяданием. На лице, ногах, руках начинают расти волосы.

Уровень эстрогенов в организме женщины играет важную роль. И недостаток этих гормонов, и их переизбыток могут создать серьезные проблемы со здоровьем. Уменьшить число эстрогенов в организме не трудно, а вот восполнить их уровень не так уж легко. Доктор, как правило, назначает гормональные препараты. А мы рекомендуем вместо гормонов откорректировать свое меню, питаться продуктами, в которых много эстрогенов.

По каким симптомам можно заподозрить в организме недостаток эстрогенов? При недостатке эстрогенов женщина не может выносить ребенка, у нее всегда плохое настроение, депрессия. Эти гормоны влияют на состояние волос, а тело приобретает мальчишеские формы. В характере появляются мужские черты. С возрастом недостаток эстрогенов грозит женщине быстрым увяданием. На лице, ногах, руках начинают расти волосы.

В каких продуктах много этих гормонов? Их достаточно в сое, бобовых (горох, фасоль) и зерновых культурах — это рожь, ячмень, льняное семя. Надо регулярно есть любое мясо, жирную рыбу, твердые сорта сыра, разные молочные продукты, полезен рыбий жир. Гормон эстроген есть в тыкве, брюссельской и цветной капусте, томатах, баклажанах, пиве и кофе.

Сам себе доктор

■ **ПРИ КОКЛЮШЕ И ПРОСТУДЕ** 2 СТ. ЛОЖКИ КАШИЦЫ ЧЕСНОКА СМЕШАЙТЕ СО 100 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА И ВТИРАЙТЕ ПОЛУЧЕННУЮ СМЕСЬ В ПОДОШВЫ НОГ НА НОЧЬ.

■ **ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОНОСА** СЪЕДАЙТЕ В ДЕНЬ 1 КГ ЯБЛОК, РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИВ ЭТО КОЛИЧЕСТВО НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ.

■ **ПРИ ЗАДЕРЖКЕ МОЧИ** НА НИЗ ЖИВОТА СТАВЬТЕ КОМПРЕССЫ ИЗ КАШИЦЫ СЫРОГО ЛУКА.

■ **ОТ АРИТМИИ** НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ПЛАСТМАССОВОЙ ТЕРКЕ 1 ЯБЛОКО, СМЕШАЙТЕ С ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ НАТЕРТОГО ЛУКА И ПРИНИМАЙТЕ СМЕСЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

Лечебное меню

При хронической почечной недостаточности

Авторитеты дают советы

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ (В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, РАСТИТЕЛЬНОЙ) И ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ВСЕХ ВИДОВ, КРОМЕ СВИНОГО, БАРАНЬЕГО, ГОВЯЖЬЕГО.

ПИЩУ готовьте без соли. Мясо и рыбу только в отварном виде или с последующим поджариванием.

Рекомендуются вегетарианские супы с крупами и овощами, фруктовые супы, борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями. Из овощей разрешены: картофель, свекла, морковь, цветная капуста, листовой салат, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук, укроп, петрушка. Яйца в виде белкового омлета (не более одного в день).

Полезны фрукты, ягоды в сыром и отварном виде, сладости, мед, варенье и конфеты. Молоко можно пить, если хорошо его переносите. Но предпочтительнее кефир, простокваша, сметана, сливки, творог (не более 2 ст. ложек в сутки).

Продукты, запрещенные к употреблению: острые и соленые блюда, мясные, рыбные, грибные бульоны и отвары, консервы, жирное мясо, сдоба, рыба, шоколад, газированные напитки, алкоголь.

Примерное меню на неделю

Пищу надо принимать через равные промежутки времени 4-5 раз в день.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: творожно-яблочный пудинг, яблочное пюре со взбитыми белками, фруктовый сок.

Второй завтрак: тертая морковь с сахаром.

Обед: овощной вегетарианский суп, отварное мясо с томатным соусом.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: белковый омлет, сладкий чай.

На ночь: фруктовый сок.

ВТОРНИК

Первый завтрак: геркулесовая каша на молоке, овощной салат на растительном масле, фруктовый сок.

Второй завтрак: арбуз, фрукты.

Обед: борщ на овощном бульоне, мясные тефтели, морковные котлеты со сметаной, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: творожная запеканка с фруктами, морковно-яблочный салат, чай с молоком.

На ночь: яблочный сок.

СРЕДА

Первый завтрак: белковый паровой омлет, свекольный салат с яблоками.

Второй завтрак: арбуз или фрукты.

Обед: вегетарианский борщ, отварное мясо с овощами, картофельное пюре, яблочный компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рисовые биточки, салат из свежей белокочанной капусты с яблоками, сладкий чай.

На ночь: фруктовый сок.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: пудинг из геркулесовой крупы и яблок, салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовый сок.

Второй завтрак: арбуз или дыня.

Обед: картофельный вегетарианский суп, бефстроганов из отварного мяса, овощное рагу, ягодный кисель.

Ужин: отварной картофель со сметаной, оладьи из яблок, чай с сахаром.

На ночь: фруктовый сок.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: запеканка из яблок и макарон, салат из моркови и черной смородины, фруктовый сок.

Второй завтрак: арбуз или дыня, фрукты.

Обед: вегетарианский картофельный суп, отварная курица, отварной картофель со сметаной, компот из чернослива.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: творожные вареники, тушеные сливы, чай с молоком.

На ночь: фруктовый сок.

СУББОТА

Первый завтрак: рисовые биточки, фрукты со взбитыми сливками, фруктовый сок.

Второй завтрак: арбуз или дыня.

Обед: фруктовый суп, рыбные фрикадельки, морковные котлеты со сметаной, фруктовый мусс.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: капустная запеканка со сметанным соусом, печеные яблоки с сахаром, сладкий чай.

На ночь: фруктовый сок.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: белковый омлет, фруктовый мусс, яблочный сок.

Второй завтрак: фрукты.

Обед: вегетарианские щи со свежей капустой, суфле из отварного мяса, тыквенно-яблочный пудинг, ягодный кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: картофель, жаренный на сливочном масле, фруктовое пюре, сладкий чай.

На ночь: фруктовый сок.

П. М. Иванова, нефролог, врач I категории

С пылу, с жару!

Сладкие пироги

С ЕЖЕВИКОЙ

Для теста: 1,5 стакана муки, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, соль на кончике ножа. Для начинки: 1/2 стакана молотых сухарей, 750 г ежевики, 2 ст. ложки сахара.

Разотрите масло с сахаром. Добавьте яйцо, соль, муку и размешайте. Дайте тесту «отдохнуть» 20 минут, прикрыв крышкой. Раскатайте его по размеру формы для выпекания. Форму смажьте маслом, выложите тесто и равномерно наколите поверхность вилкой. Насыпьте молотые сухари, поверх выложите ежевику. Посыпьте сахаром, загните бортик пирога и смажьте его взбитым желтком. Выпекайте при 200°С до готовности.

ТВОРОЖНЫЙ С ГРУШАМИ И ЯГОДАМИ

Для теста: 150 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 300 муки, 1 ст. ложка лимонной цедры, 1 пакетик разрыхлителя. Для начинки: 250 г творога, 2 яйца, 100 г сахара, ванилин, 2-3 груши, горсть любых ягод.

Для теста яйцо разотрите с сахаром, добавьте размягченное масло, лимонную цедру и взбейте. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, и быстро замесите тесто. Заверните в пакет и положите на 30 минут в холодильник. Для начинки яйца взбейте с сахаром и ванилью, добавьте творог и разотрите. Охлажденное тесто распределите по дну и стенкам смазанной маслом формы. Накройте сверху пергаментом и насыпьте фасоль. Выпекайте около 10 минут при 200°С. Затем фасоль и бумагу уберите и выложите в 2-3 слоя тонкие ломтики груш. Залейте творожно-яичной смесью, по поверхности рассыпьте ягоды. Поставьте в духовку и выпекайте 45 минут при 180°С. Остудите, выньте из формы и нарежьте на кусочки.

Простые салаты

● **Огуречный с маслинами и сыром.** 2 огурца, 15 маслин без косточек, 1/2 лимона, 100 г сыра, листья салата, майонез по вкусу. Огурцы нарежьте брусочками, маслины — колечками, а сыр — кубиками. Листья салата порвите на небольшие кусочки, все перемешайте, сбрызните лимонным соком и заправьте майонезом.

● **«Казанова».** 1/2 банки белой фасоли в томате, 2 помидора, 100 г ветчины, 3 ст. ложки тертого сыра, майонез и зелень по вкусу. Помидоры порежьте кубиками и уложите на блюдо. Сверху выложите фасоль и ветчину, порезанную пластинками. Смажьте майонезом, посыпьте сыром и украсьте зеленью.

● **Итальянский.** 200 г отварных макарон, 3-4 помидора (черри), 6 маслин без косточек, 1 болгарский перец, 200 г ветчины, 100 г сыра, 1/3 пучка укропа, майонез по вкусу. Маслины порежьте кружочками, помидоры — на 4 части, а перец, сыр и ветчину — соломкой. Укроп порубите, добавьте макароны, все перемешайте и заправьте майонезом.

При язве двенадцатиперстной кишки

ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК С МОРКОВЬЮ

500 г зеленого горошка всыпьте в 2 стакана кипящей воды, под крышкой доведите до полуготовности. Добавьте 1 чайн. ложку соли, 1 чайн. ложку сахара и 2 ст. ложки масла. Затем к горошку добавьте 1 кг порезанной некрупными кубиками моркови и тушите под крышкой 15-20 минут. При желании заправьте молоком и мукой.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

2 стакана сваренной фасоли и 500 г отварного картофеля пропустите через мясорубку. Добавьте 1 чайн. ложку соли, размешайте. Глубокую сковороду смажьте маслом, присыпьте толчеными сухарями, выложите в нее половину подготовленной смеси, разровняйте. Поджарьте под крышкой на растительном масле с 2 ст. ложками воды одну небольшую луковицу, выложите на смесь и накройте остальной массой. Сверху слегка смажьте растительным маслом и запекайте 30-35 минут в духовке.

Пригодится

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ЗАПАХА БАРАНИНЫ, В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ПОДЕРЖИТЕ ЕЕ В МОЛОКЕ, А ЗАТЕМ НАМАЖЬТЕ ТОЛЧЕНЫМ ЧЕСНОКОМ.

■ ЕСЛИ В ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ ДОБАВИТЬ 2 СТ. ЛОЖКИ КРАХМАЛА, ТО БЛИНЫ ПОЛУЧАТСЯ ТОНКИМИ И ХРУСТЯЩИМИ И БУДУТ ЛЕГКО СНИМАТЬСЯ СО СКОВОРОДЫ.

■ ЧЕРНОСЛИВ — ПРЕКРАСНЫЙ КОНСЕРВАНТ. ДОБАВЛЯЙТЕ ЕГО В ФАРШ: ЭТО ПРОДЕЗИНФИЦИРУЕТ МЯСО И СОКРАТИТ РОСТ СТАФИЛОКОККА И КИШЕЧНОЙ ПАЛОЧКИ.

Впрок

Огурцы в томатном соке

Этот рецепт не подходит для заготовки на зиму, зато выручает, когда хочется порадовать друзей и близких вкусными хрустящими маринованными огурчиками в сезон.

Огурцы, чеснок, укроп, листья вишни, смородины, хрена.

Для маринада: 1 л томатного сока, 2 ст. ложки соли (без горки), 1 ст. ложка сахара (без горки), 2-3 ст. ложки лимонного сока или 9%-ного уксуса.

Огурцы замочите в холодной воде на час-полтора. Отрежьте хвостики (если хотите очень быстрых маринованных огурцов, можно разрезать огурцы вдоль на 2 части) и сложите в емкость, перекладывая листьями вишни, смородины или хрена, порезанным укропом и чесноком. Томатный сок доведите до кипения, добавьте соль, сахар, хорошо перемешайте, снимите с огня, добавьте лимонный сок или уксус. Горячим маринадом залейте огурцы и дайте им промариноваться при комнатной температуре примерно сутки.

Н. А. Полтавская, Волгоградская обл.

Варенье из абрикосов с грецкими орехами

По 1 кг абрикосов и сахара, 400 г очищенных грецких орехов, 1 стакан воды.

Из абрикосов удалите косточки, вместо них вложите в каждый абрикос по половине ядра грецкого ореха. Приготовьте сироп из сахара и воды. Выложите в него абрикосы и варите в 3 приема по 5 минут. После каждой варки варенье охлаждайте. Горячее варенье разлейте в банки и закатайте.

В. А. Белоусова, Краснодар

Цветная капуста

С баклажанами. 0,5 кг цветной капусты, 200 г сосисок или ветчины, 2 моркови, 2 луковицы, 1 баклажан, соль и перец по вкусу, растительное масло, зелень.

Цветную капусту разделите на соцветия, сосиски нарежьте кружочками, лук — мелкими кубиками, морковь натрите на терке. Баклажан нарежьте мелкими кубиками и посолите, чтобы ушла горечь. Капусту варите 15 минут в подсоленной воде. Нарезанный лук обжарьте на растительном масле, сюда же добавьте натертую морковь, а затем баклажан. Жарьте овощную смесь еще около 10 минут. Затем добавьте к ней сосиски, посолите и поперчите по вкусу. В конце добавьте капусту и продолжайте тушить еще несколько минут под закрытой крышкой. Подавайте на стол, посыпав свежей зеленью.

С грибами. 1 кг цветной капусты, 500 г грибов, 150 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, по 1/2 стакана панировочных сухарей и сметаны, соль.

Капусту разберите на соцветия, отварите в подсоленной воде до полуготовности и откиньте на дуршлаг. Выложите капусту в сковороду с разогретым маслом, посыпьте сухарями и обжарьте. Отдельно обжарьте грибы, выложите на капусту, залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и запекайте в разогретой духовке до румяной корочки.

Л. И. Оськина, Краснодар

Для тех, кто любит посытнее — *Ну очень вкусно!*

Мясо на столе

ГОВЯДИНА В КОФЕЙНОМ СОУСЕ

0,5 кг говядины, 0,5 л 10%-ных сливок, 2 луковицы, 1/2 стакана сладкого кетчупа, 1 ст. ложка с горкой натурального молотого кофе, 1 ст. ложка муки, растительное масло для жарки, специи, соль и перец по вкусу.

Мясо порежьте небольшими ломтиками примерно 3х3 см и обжарьте на масле до появления румяной корочки. Отдельно в посуде, в которой будет тушиться мясо, обжарьте нарезанный полукольцами лук, соедините с мясом, посолите, поперчите, добавьте специи и тушите на небольшом огне 15 минут. Кофе сварите как обычно, в турке (1 ст. ложка на стакан воды). Как будет готово, влейте вместе с гущей в посуду с мясом и тушите до готовности мяса. За 5-10 минут до полной готовности размешайте в сливках муку и кетчуп, влейте в мясо и перемешайте.

СОЧНОЕ ЖАРКОЕ С ЯБЛОКАМИ

1,5 кг свиного окорока со шкуркой, 200 мл белого сухого вина, 30 г растопленного сливочного масла, 6 кисло-сладких яблок, 2 ст. ложки топленого масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Мясо вымойте, обсушите бумажной салфеткой, натрите солью и черным перцем. Нагрейте в сотейнике топленое масло и обжарьте в нем мясо со всех сторон до золотисто-коричневого цвета. Затем поставьте в духовку и запекайте 30 минут при 175°С. Затем полейте мясо вином и запекайте еще 20 минут. Яблоки выложите вокруг мяса, полейте растопленным сливочным маслом и запекайте 40 минут, время от времени поливая мясо образовавшимся соком. Яблоки выложите, а мясо запекайте еще 15 минут, увеличив температуру до 200°С, до образования золотистой корочки.

БАРАНИНА С АЛЫЧОЙ

500 г жирной баранины, 300 г репчатого лука, 500 г алычи, молотый черный перец, зелень кинзы, петрушки, соль по вкусу.

Жирную баранину нарежьте на куски, положите в кастрюлю и тушите. Затем добавьте мелко нарезанный репчатый лук и тщательно прожарьте вместе с бараниной до готовности. Во время жарки добавьте соль, молотый черный перец, мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки и алычу, из которой предварительно удалите косточки.

РАГУ С КОПЧЕНЫМИ РЕБРЫШКАМИ

1 кг копченых ребрышек, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1/4 кочана капусты, 1 стакан фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, зелень.

Косточки порубите (можно просто снять мясо с костей), положите в кастрюлю с толстым дном, добавьте предварительно замоченную в воде фасоль, затем влейте немного воды и варите до готовности фасоли. Добавьте нашинкованную капусту, а спустя несколько минут — порезанный кубиками картофель и обжаренные в масле лук и морковь. Готовое рагу разложите по тарелкам и украсьте свежей зеленью.

ЗАКУСОЧНЫЙ КЕКС

4 яйца, 200 г муки, 350 г охотничьих колбасок, 1/3 стакана сметаны, 1/3 стакана майонеза, 400 г консервированной фасоли, 100 г сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка гашеной соды, соль, укроп по вкусу.

Отварите 1 яйцо и крупно порежьте. Колбаски и сыр нарежьте кубиками, смешайте с фасолью и измельченным укропом. Оставшиеся яйца взбейте со сметаной и майонезом, добавьте соду и посолите. Всыпьте муку и перемешайте. Тесто выложите в смазанную маслом форму и выпекайте 40 минут в духовке.

Обедаем дома

СУП С ОВОЩАМИ «ДАЧНЫЙ»

750 г куриного филе, 250 г лапши, по 200 г брокколи и кольраби, 2 моркови, 2 лавровых листа, средний кабачок, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень.

Кабачок нарежьте кружочками, брокколи разделите на соцветия. Морковь и кольраби нарежьте кубиками. Куриное филе положите в кастрюлю, налейте 1,5 л холодной воды, добавьте соль, 2-3 горошины душистого перца, лавровый лист и варите 30 минут. Затем выньте филе, переложите в другую посуду, бульон процедите. Филе нарежьте. Положите в бульон кабачок, брокколи, морковь и лапшу, доведите до кипения и варите на среднем огне 15 минут. Посолите, поперчите, положите в суп куриное филе. Разлейте суп по тарелкам и посыпьте зеленью.

САЛАТ «АРБУЗНАЯ ДОЛЬКА»

300-400 г куриной грудки, 300 г шампиньонов, 150 г сыра, 5 маслин, 3 яйца, 3 огурца, 2 красных перца, 1-2 луковицы, стакан сметаны.

Куриную грудку отварите и мелко нарежьте. Грибы и лук нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле. Яйца отварите и порубите. Выложите ингредиенты в виде полукруга слоями: куриную грудку, грибы, обжаренные с луком, и вареные яйца. Каждый слой смажьте сметаной. Для украшения салата перец мелко нарежьте, огурцы натрите на крупной терке, сыр — на мелкой терке, маслины порежьте вдоль. Из огурца сделайте арбузную корку, из сыра и перца — мякоть, а из маслин — семечки.

БАРАНИНА СО СЛИВАМИ В ХЛЕБНЫХ ТАРЕЛОЧКАХ

700-800 г мякоти баранины, 500 г слоеного теста, 7 крупных слив, 1-2 луковицы, 2-3 зубка чеснока, 1 яйцо, 1 морковь, 1/2 стакана сухого красного вина, 2 ст. ложки кетчупа, растительное масло для жарки, соль по вкусу.

Для приготовления тарелочек небольшие жаропрочные формы переверните и накройте дно пергаментом. Из теста раскатайте круги толщиной 0,5 см и наденьте на дно посуды. Пеките в духовке 20-25 минут до золотистого цвета, но сильно не запекайте. Баранину нарежьте, сливы разделите на 4 части. Лук порежьте полукольцами, морковь — крупными кубиками и обжарьте в масле. Добавьте мясо и жарьте до золотистой корочки. Выложите к баранине сливы, кетчуп, выдавите чеснок, вылейте вино и посолите. После закипания уменьшите огонь, накройте и тушите 2 часа. Разложите мясо по хлебным тарелочкам, смажьте их края белком и отправьте в духовку на 15 минут.

Рекомендуем **Витаминное меню**

Молодо-зелено

КАРТОШКА С СЮРПРИЗОМ

450 г мясного фарша, 10 крупных картофелин, 2 луковицы, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки риса, перец и соль по вкусу.

Очищенные картофелины промойте, срежьте верхушки и вырежьте сердцевину. Фарш соедините с луком и рисом, посолите, поперчите и перемешайте. Приготовленной смесью нафаршируйте каждую картофелину, выложите в форму для запекания, залейте сметаной, поставьте в заранее нагретую духовку и запекайте до готовности. Перед подачей на стол украсьте натертым на мелкой терке яйцом.

Овощной суп получится вкусным и полезным, если добавить в него во время варки немного сметаны, простокваши или сливок.

БУТЕРБРОДЫ СО ЩАВЕЛЕМ

4 ломтика белого хлеба, 2 грецких ореха, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки нарезанного щавеля, 1 ст. ложка растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Яйцо сварите вкрутую. Ядра грецких орехов истолките в однородную массу. В кипящей воде припустите щавель, охладите, добавьте к нему орехи, рубленое яйцо, растительное масло и этой смесью намажьте ломтики хлеба.

САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

100 г белой консервированной фасоли, 2 свеклы, 2 ст. ложки натертого сыра, горсть грецких орехов, несколько листьев зеленого салата. Для заправки: 1 зубок чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, по 1 чайн. ложке меда и горчицы, соль и перец по вкусу.

Свеклу отварите или запеките в духовке, очистите и нарежьте тонкими пластинками. С фасоли слейте жидкость. Орехи слегка подсушите на сухой сковороде. Листья салата выложите на блюдо. Приготовьте заправку, смешав уксус, оливковое масло, мелко нарезанный чеснок, мед, горчицу, соль и перец до однородного соуса. Пластины свеклы выложите тонким слоем на блюдо на листья салата, сверху распределите фасоль, орехи, полейте салат заправкой и посыпьте тертым сыром.

ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА В КЛЯРЕ

1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, чеснок, соль, перец, приправы, растительное масло, панировочные сухари.

Лук порежьте кольцами шириной 0,8 см, разберите. Приготовьте кляр: смешайте яйцо, муку, соль, перец, выдавленный чеснок, можно добавить зелень. Обваляйте кольца лука в кляре, затем в панировочных сухарях. Выложите на сковороду с раскаленным маслом и обжаривайте с двух сторон 2-3 минуты до золотистого цвета. Обжаренные кольца выложите на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

500 г стручковой фасоли, 2 моркови, 2 луковицы, 1 желток, 3 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке сметаны и панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Очищенные стручки фасоли отварите, добавьте соль, перец. Форму смажьте маслом, посыпьте сухарями. Уложите слоем стручки фасоли, сверху — натертую морковь, снова слой фасоли, затем слой репчатого лука, нашинкованного соломкой, и еще раз фасоль. Смажьте смесью сметаны с желтком и запекайте в духовке 30 минут.

Полезно знать

ЧТОБЫ БЕЛОК СТАЛ ТВЕРДЫМ, А ЖЕЛТОК МЯГКИМ, ВАРИТЕ ЯЙЦО НА СИЛЬНОМ ОГНЕ. ЕСЛИ ЖЕ ВАРИТЬ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ, ТО БЕЛОК СТАНЕТ РЫХЛЫМ, А ЖЕЛТОК ТВЕРДЫМ. А ЕСЛИ ЗАВЕРНУТЬ ЯЙЦО В ФОЛЬГУ, ТО ОНО НЕ ТРЕСНЕТ ПРИ ВАРКЕ.

В доме малыш

Сырники с морковью

2 моркови, половина яйца, 5 ст. ложек творога, 1 ст. ложка сметаны, по 2 чайн. ложки пшеничной муки, сливочного масла и сахара, 1 чайн. ложка манной крупы, соль.

Морковь натрите на терке и потушите в сливочном масле под крышкой. Когда морковь станет мягкой, добавьте манную крупу, размешайте и тушите еще 5-7 минут на слабом огне. В охлажденную тушеную морковь положите яйцо, сахар, соль, перемешайте. Затем соедините с пропущенным через мясорубку творогом. Полученную массу выложите на посыпанную мукой доску, разделите на равные части, скатайте шарики, обваляйте в муке и придайте им форму лепешек. Для детей до двух лет сырники запеките в духовке, детей постарше — обжарьте на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставьте на 5 минут в духовку или накройте крышкой и оставьте на слабом огне на 5 минут. Готовые сырники полейте сметаной.

Секреты вкусных пирогов

* В муку для пряников и теста можно положить немного соды, в воду для теста добавить немного уксуса или лимонной кислоты.
* В помещении, где готовится тесто, не должно быть сквозняка, из-за него на изделиях получается грубая корочка.
* В тесто, замешанное на маргарине, не добавляйте соль.
* Глазурь для тортов и печенья можно покрасить в красный цвет соком свеклы, а в оранжевый — соком апельсина.
* Грецкие орехи для тортов и выпечки приобретут приятный вкус, если их перед приготовлением слегка поджарить.

Рыбный день — четверг

А-ЛЯ ШПРОТЫ

1 кг свежемороженой кильки, 150 г растительного масла, 2 бульонных кубика, 2 ст. ложки сухой заварки черного чая.

Заварку залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться, процедите. Добавьте растертые бульонные кубики, масло и перемешайте. Рыбу без головы уложите в утятницу, залейте приготовленной смесью, доведите до кипения. Переставьте посуду в духовку и готовьте 1,5 часа на малом огне.

ФАРШИРОВАННЫЕ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

200 г крабовых палочек (1 упаковка), 50 г грецких орехов, 4 вареных желтка, 1 банка консервированной печени трески, сок половины лимона, листья салата.

Печень трески и желтки разомните вилкой. Грецкие орехи измельчите, выжмите в них сок из лимона и хорошо перемешайте. Каждую крабовую палочку разверните, на один край выложите немного фарша и аккуратно заверните. Выложите на блюдо на листья салата.

УХА ПО-ИСЛАНДСКИ

2 стакана рыбного бульона, по 1 стакану сырых креветок и сливок, 1 цукини, 1 зубок чеснока, сок 1 лимона, 1/2 пучка мяты, 3 ст. ложки сухого белого вина (можно домашнего), 2 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке петрушки и кинзы, черный молотый перец, соль.

Нарежьте цукини мелкими кубиками, раздавите или мелко порубите чеснок. В кастрюле растопите масло, добавьте цукини, чеснок, обжаривайте на среднем огне 10 минут, пока кусочки цукини не станут мягкими. Добавьте вино, кипятите 3 минуты. Влейте бульон и снова доведите до кипения. Уменьшите огонь, положите креветки, варите 3-4 минуты, пока они не станут розовыми. Добавьте сливки, соль, перец. Положите в каждую порцию немного петрушки и кинзы, поставьте охлаждаться на 2 часа. Перед подачей на стол украсьте листиками мяты и сбрызните лимонным соком.

Салат-рулет «Пенёк»

Для салата: по 300 г ветчины и грибов, 3 яйца, по 2 моркови и картофелины, 2/3 стакана майонеза, пучок укропа, чеснок по вкусу. **Для украшения:** 100 г плавленого мягкого сыра, 5-6 блинов, маринованные опята, зелень.

Отварите картофель, морковь, грибы и яйца, крупно натрите или нарежьте по отдельности, разложите по разным чашкам и смешайте с майонезом и измельченным укропом. Ветчину нарежьте кубиками и тоже смешайте с майонезом и укропом. По вкусу добавьте в майонез толченый чеснок. Для украшения салата блины разрежьте пополам по диаметру и смажьте с одной стороны плавленым сыром. Расстелите пищевую пленку, разложите на ней в виде прямоугольника блины сыром вверх так, чтобы их края плотно прилегали. Пусть один край прямоугольника будет неровным. На блины выложите начинку произвольными слоями и сверните рулет. Поставьте «пень» на тарелку неровной стороной вниз. Украсьте салат «корешками» из остатков блинов, зеленью и грибами. Если останутся разрывы, промажьте эти стыки мягким сыром.

СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ: «Какой это кайф — верность одной женщине!..»

В ГОД ДЕСЯТИЛЕТИЯ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ С ЖЕНОЙ НАСТЕЙ ПЕВЕЦ И МУЗЫКАНТ СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ ПОДЕЛИЛСЯ СВОИМИ МЫСЛЯМИ О ЛЮБВИ, ВЕРНОСТИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ.

■ «ЖЕНЩИНЕ НЕПРЕМЕННО НУЖНО РАЗВИВАТЬСЯ, ЧТОБЫ МУЖУ БЫЛО С НЕЙ ИНТЕРЕСНО. ХОДИТЬ ПО ДОМУ В ХАЛАТЕ И СО ШВАБРОЙ — НЕТ, ЭТО НЕ ВАРИАНТ».

■ «МОЖЕТ БЫТЬ, Я ЧОКНУТЫЙ, НО В СЕМЕЙНОЙ ПАРЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СОЗВУЧИЕ. ЕСЛИ СЛЫШУ: НЕ ЗВУЧИТ — ПЫТАЮСЬ ПОДТЯНУТЬ СТРУНЫ, НАЛАДИТЬ ЧТО-ТО».

— В каком году была ваша свадьба? Обычно мужчины дат не помнят...

— 12 мая и все! Это все, что я могу точно сказать. Мы стали вместе жить ровно 10 лет назад, а когда родился сын и немного подрос, я предложил расписаться. По большому счету роспись ничего не меняла, но я понимал, что Настя-то замужем не была — надо было сделать девушке приятное.

— Сергей, как вам кажется, из-за чего семьи то и дело распадаются?

— Я так скажу вам о разводах: если чувствуете, что в отношениях что-то не так и вряд ли они изменятся в лучшую сторону, не ждите и не уговаривайте себя, что надо жить во имя чего-то или ради кого-то. Лучше оставьте все и уходите. Я тоже разводился, причем дважды с одной женщиной. Женился рано, в 21 год, в 24 ушел из семьи. Потом мы снова сошлись и поженились. Идиот! В одну реку дважды не войти...

Может быть, я чокнутый, но в паре должно быть созвучие. Если слышу: не звучит — пытаюсь подтянуть струны, наладить что-то, как это было в прошлом браке. А если оно лишь все больше и больше расстраивается, нет смысла ждать. Какофония в супружеских отношениях разрушает судьбу и карму обоих, это большее преступление, чем развод.

После ухода из семьи я искал человека, с которым было бы настолько хорошо, что даже молчание не угнетало бы. А найти такого непросто. Разводов в наше время так много, потому что мужчине тяжело жить. Он давно нарушил все законы вселенной. Ему природой предопределено быть и воином, и охотником, и учителем, а не выходит. Добытчиком хоть как-то получается: вон сколько офисов вокруг — устраивайся в любой, бери кредит и живи. Воином сложнее, а учителем и вовсе не получается. Редко кто думает о своей миссии на земле: зачем пришел, с какой задачей...

«К жизни надо относиться как к приключению. А уж к женщине — тем более. В отношениях с ней главное — здоровый цинизм».

— Как-то вы говорили, что ваша старшая дочь от первого брака, после того как вы стали отказывать ей в просьбах помочь материально, перестала с вами общаться. Вы считаете, что детям не стоит помогать?

— Сейчас наше с Аней общение наладилось. И мы по-прежнему любим друг друга. Но действительно одно время испытывали некоторые проблемы со взаимопониманием. Я против того, чтобы взрослым детям просто так давать деньги. Человек должен зарабатывать сам, а не быть иждивенцем. Мне не жалко, но ребенку самому будет тяжело жить в таком положении. По себе знаю, все получится, когда есть стимул. Родители могут немного помочь, но не тащить на горбу взрослое дите. Я-то ведь работал с 16 лет! А Ане уже 24. Она занимается страховым бизнесом.

«Воспитание в советское время было такое: ребенок должен и обязан. А это ведет к конфликтам. Нельзя неволить человека».

— В нашей стране многие отцы не общаются с детьми от прежних браков. Как в вашей жизни получилось: вы ждали, что время вас рассудит, или все же переживали по этому поводу и искали пути сближения с дочерью?

— Переживал, конечно... Это же родной, любимый человек! Ане было 14, когда я ушел из семьи. Мы общались, но, конечно, не так активно, как раньше, к тому же я постоянно был в разъездах. Когда между нами появилась некая отчужденность, решил: лучше выждать — пусть ситуация сама разрешится, вырулит куда надо. Так и получилось — дочка взрослела и все больше понимала меня. Теперь она частая гостья у нас в доме, любит и Лизу, и Ваню.

— Младшие уже знают, что у вас была другая семья?

— Пока нет. Они лишь знают, что Аня — их сестричка. Лиза недавно подходит и спрашивает: «А как там твоя сестричка поживает?» Я говорю: «Не моя, а твоя!» Подрастут — объясню им, что папа тот еще был Индиана Джонс!

— В 46 лет вы уже в полной мере поняли, что значит быть отцом?

— Я ни в чем не уверен и ничего толком не понял. Но к младшим отношусь иначе, чем к Ане. С ней-то я был требовательным и бескомпромиссным. Система воспитания в постсоветское время была такая: ребенок должен и обязан. А это ведет к конфликтам. Нельзя неволить человека... Сейчас очень жалею, что все время пытался прогнуть дочь, настоять на своем. Слава богу, теперь мы друзья. Я ее выслушиваю и воздерживаюсь от советов — пусть сама решает. Мы с ней условились, что серьезно поговорим про отношения мужчин и женщин, когда с каким-нибудь молодым человеком они будут встречаться больше года. За Аню я спокоен: она растет цельным человеком, так что каких-то глобальных ошибок не наделает.

— Младшие дети веревки, наверное, из вас вьют?

— Нет!!! То есть, если честно, да. Я же их редко вижу: в месяц всего дней семь провожу дома. Давно установил для себя долгосрочность гастролей — не более 12 дней. Потом крыша съезжает. Знаете, это как будто нужен воздух, а его нет. И все же Елизавете Сергеевне и Ивану Сергеевичу пытаюсь не быть навязчивым папашей. Не гну свою линию, а спокойно и доходчиво объясняю то, что им надо знать. У меня-то самого не было папы, так что никто не учил, что бить надо первым, никто не объяснял, как нужно вести себя с девочками.

— И как к ним следует относиться — трепетно, по-джентльменски? Или равнодушнее? Ведь известно: чем меньше женщину мы любим...

— Говорю Ваньке, что вообще к жизни надо относиться как к приключению. А уж к женщине — тем более. В отношениях с ней, как это ни грубо звучит, самое главное — здоровый цинизм. Когда через три дня после знакомства выстилаешь розами дорогу под ее ногами — не ценит! Помню по себе, что интересно лишь тогда, когда долго добиваешься девчонки. В детстве я был влюблен сразу во многих девочек. Нравилось само состояние эйфории.

— А Лизу чему учите?

— А как девочек растить, я вообще не представляю... Что им надо говорить? Ну хвалить, это понятно. А что еще? Вообще, детей своих я ращу свободными, чтобы жили без оглядки на то, что скажет Кузьма Петрович, как посмотрит Лукерья Павловна. Внутренняя свобода должна быть в человеке с самого детства.

В идеале я должен подсказать им путь, как найти в себе Бога. Но поскольку сам еще в поиске, то не уверен, что мои наставления будут правильными. Я даже не уверен, что детей надо к религии приучать, потому что это табуирование воли.

— Но ориентиры же должны быть у ребенка?

— Я предаю остракизму то, что сам считаю плохим: однополые браки, к примеру. В форме шутки, конечно. Ведь человечество все больше катится куда-то не туда — ребенка стоит подготовить.

— Интересно, а как в вашем изложении звучит для детей история родительской любви?

— Я им рассказываю, что сидел заколдованным в замке, в цепях, и тут появилась мама на белом коне с мечом и меня спасла. Чего-чего, а чувство юмора есть у обоих — хохочут. Когда я возвращаюсь с гастролей домой, Лиза говорит: «Опять целуетесь?» — «Ну да, мы же соскучились друг по другу». — «И всю ночь будете целоваться. Эх, опять не выспитесь...» У нас с женой вообще нетипичные для супругов отношения. Мы настолько редко видимся, что скорее нас следует считать любовниками. Но это же и неплохо: 10 лет вместе, а ощущение, будто только вчера все началось.

Акция «Русское слово – 2013» близится к концу!

Найди ЛИШНЕЕ СЛОВО и получи

1 500 000* рублей

Может быть, именно Вы – наш победитель?

ЗАДАНИЕ:

1. Посмотрите на отрывок из произведения А.С. Пушкина и добавьте недостающие слова.
2. То слово, которое у Вас останется – Ваш ключ к победе!
3. Сообщите нам лишнее слово по телефону и получите 1 500 000 рублей!*

Ветер по _____ гуляет
И _____ подгоняет;
Он бежит себе в _____
На раздутых парусах.
_____ дивятся,
На кораблике толпятся,
На знакомом _____
Чудо видят наяву.

Волнах, острову, поле, корабельщики, кораблик, морю.

Звоните! Осталась всего 1 неделя до финала!

Ответы принимаются ВСЕГО 1 НЕДЕЛЮ ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ:

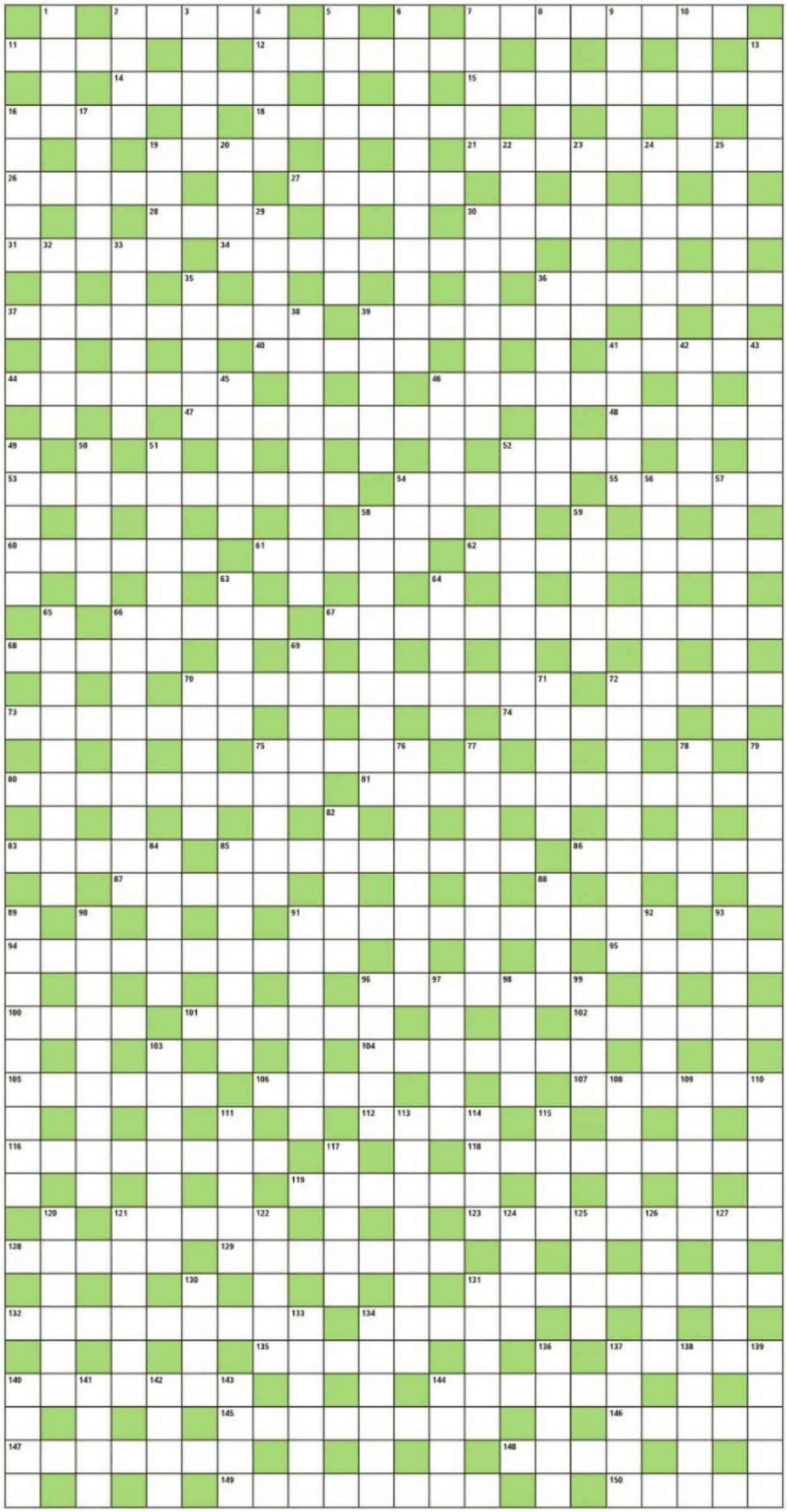
8-800-505-00-10

18+

Код акции: 03.10548.68.87.1

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

РЕКЛАМА № 14213



ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 2.Трюк от Амаяка Ахопяна. 7.Вяжущая терпкость во рту. 11.Красивая бумага для ремонта. 12.Меркурий, Венера или Земля. 14.Волшебный светильник Аладдина. 15.Набросок с натуры. 16.Парагвайский чай. 18.Проявляющиеся способности. 19.Маленький охранник подземных сокровищ. 21.Указатель скорости движения. 26.Фруктовый прохладительный напиток из советского детства. 27.Лучи от бриллианта. 28.Народное повествование. 30.Пастушеская поэзия. 31.Надежная защита, твердыня. 34.Верхняя часть оконной драпировки. 36. Разукрашенное яйцо. 37.Семья островов. 39. Быстрая корейская лапша. 40.Противомалярийный препарат. 41.Итоговое умозаключение. 44.Спутник и подельник лисы Алисы. 46. Фильм с Лайзой Миннелли. 47.Тонкая шелковая ткань. 48.Жилище отрады из песни. 52. Протертые овощи для малыша. 53.Несессер красавицы. 54.Начальный момент. 55.Прут для наказания. 60.Марлево-гипсовая повязка. 61.Не блондин и не брюнет. 62.Третьего дня. 66.Купила бы «Вискас». 67.Быстрое обесценивание денег. 68.Раствор кислоты в бутылочке. 70.Невмешательство в чужие споры. 72. Имя Христа. 73.Сто килограммов. 74.Вояж по круговому маршруту. 75.Склад досье и протоколов. 80.Общение с душами умерших. 81.Пассия в объятиях. 83.Круглая детская игрушка. 85.Бревна и другие лесоматериалы. 86.Тот, кого обслуживают. 87.Крышка над мотором. 91.Переложение музыкального произведения. 94.Пристрастие к чему-нибудь. 95. Шапка деда Щукаря. 96.Кубанский народный танец. 100.Похищение автомобиля. 101.«Неплохая» поэма Маяковского. 102.Отнюдь не дружба. 104.Тележка с младенцем. 105.Стеклянная кружка без ручки. 106.Закрыто вуалью. 107.Ложь, в которой намек. 112.Индейская женщина. 116.Отложной у блузки. 118. Сырость в помещении. 119.Желторотый детеныш. 121.Постриженный христианин. 123.Известный сорт яблони. 128.Канарейка мужского пола. 129.Гравировка на подарке. 131.Вид в зеркале. 132.Саржа внутри пиджака. 134. Игральный кубик. 135.Вместе с петрушкой добавлен в салат. 137.Азербайджанский рубль. 140.Траурный опус В. Моцарта. 144.Растительность на голове. 145.Строительный гипс. 146. Последняя черточка. 147.Щелкающий рычажок-переключатель. 148.Дефективная продукция. 149.Ералаш на вокзале. 150.Такая же, как ткемали.

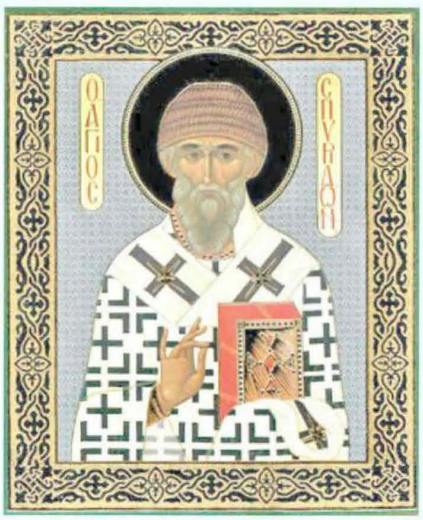
ПО ВЕРТИКАЛИ. 1.Нижняя половинка платья. 2.Мякоть для отбивных котлет. 3.Возле него греют ноги и курят сигару. 4.Судорожное сжатие. 5.Трехсвечный подсвечник. 6.Мужской гормон. 7.Сад посреди пустыни. 8.Пряная приправа из куркумы. 9.Чем кашу не испортишь? 10.Реанимированное старое. 13.Сделал свое дело и может уйти. 16.Его уступают пенсионеру. 17.Звание по наследству. 19.Стандарт под номером. 20.Минерал, бывающий благородным. 22.Программа деятельности. 23.Рецептор измерительного прибора. 24.Неисчислимое множество звезд. 25.Овсяная мука. 29.Заход одной полы одежды на другую. 30.Птица-рыболов с громадным клювом. 32.Гора — обитель муз. 33.Большое количество чего-то. 35.Пучок веток для бани. 36.Купол для спуска с небес. 38.Отец врачебной клятвы. 39.Торговый представитель фирмы. 41.Он задувает свечу, но раздувает костер. 42.Открытая часть ворота. 43.Шашка, дошедшая до конца. 45.Резинка, восстанавливающая баланс. 46.Инструмент Рембрандта. 49.Боковая лицевая кость. 50.Мебельное дерево. 51.Спектакль в честь одного его участника. 52.Первенствующее положение. 56.Потеря надежды. 57.Набор мебели или белья. 58.Декламирование в опере. 59.Новгородская посадница. 63.Городской сад. 64.Его пьют в разгрузочные дни. 65.Один предмет из ряда подобных. 66.Невысокая заросль. 69.Морская буря. 70. Вес без коробки. 71.Шкафчик письменного стола. 72.Мыслительная способность. 75.Задор, увлечение, пыл. 76.Волосок на ткани. 77. Дама, лишенная свободы. 78.Крылатый хранитель. 79.Часть кисти руки. 82.Ею хлопают уходящие обиженные. 84.Узкий шарф. 85.Барабашка по-другому. 88.Снимок из семейного альбома. 89.Художественное творчество. 90.Последняя царица Египта. 91.Алкалоид, расширяющий зрачок. 92.Тип компьютерных игр. 93.Орехи в плитке шоколада. 96.Молочный пальмовый плод. 97.Море, вдающееся в сушу. 98.Ходики и куранты. 99.Жидкость в окрошке. 103.Масса для штукатурения. 108.День перед праздником. 109.Большая дверная задвижка. 110.Первая греческая буква. 111.Властный супруг-угнетатель. 113.Колба телевизора. 114. Невинная скотина из отары. 115.Нечто, реально имеющее место. 117.Транспорт Бабы Яги. 120. Установившаяся репутация. 121.Поставил фильм «Сирота казанская». 122.Японский стишок про гейшу и сакуру. 124.На нее нанизаны бусины. 125.Изображен на холсте в каморке папы Карло. 126.Вокально-инструментальный спектакль. 127.Пятьсот страниц в переплете. 130.Заведение со столиками. 131.Естественный конкурс в природе. 133.Ударение в слове. 134. Веточка из морских полипов. 136.То, что победит зло. 137.Норушка из сказки. 138.Восточная настольная игра. 139.То ли диван, то ли кровать. 140.Чередование ударов по барабану. 141.Крестная мать сына. 142.Знойный месяц. 143.Шоколадный батончик. 144.Нагоняй со строгим внушением.

Составил Евгений Горячук

Бог в помощь

Икона святого Спиридона

Эту молитву надо читать ежедневно по вечерам, пока ваши материальные проблемы не решатся. А решиться они должны, ибо Спиридон Тримифунтский всегда приходит на помощь страждущим.



МОЛИТВА

О преблаженне святителю Спиридоне! Умоли благосердие Человеколюбца Бога, да не осудит нас по беззакониям нашим, но да сотворит с нами по милости своей. Испроси нам, рабам Божиим (имена), у Христа и Бога наше мирное безмятежное житие, здравие душевное и телесное. Избави нас от всяких бед душевных и телесных, от всех томлений и диавольских наветов. Поминай нас у престола Вседержителя и умоли Господа, да подаст многих наших грехов прощение, безбедное и мирное житие да дарует нам, кончины же живота непостыдная и мирныя и блаженства вечнаго в будущем веце сподобит нас, да непрестанно возсылаем славу и благодарение Отцу и Сыну и Духу Святому, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе читательницы Анны Сергеевны Чудовой из Мичуринска, Тамбовской обл.

Если в вашем доме по ночам раздаются странные звуки и скрипы, пропадают вещи, сделайте из старой одежды чучело — наденьте на него пиджак или кофту шиворот-навыворот и поставьте у входной двери с веником или шваброй в руках. Такой защитник отучит домовых безобразничать.

Люди и звери

В Астраханской области у жителей одного из дачных поселков стали пропадать личные вещи. Воришкой, ко всеобщему удивлению, оказался кот по имени Тимофей. Он выходил «на дело» по ночам. Хозяйка кота, узнав о ночных выходках своего питомца, обнаружила в подвале свыше 50 чужих свитеров, брюк, женских кофточек и нижнее белье. Зачем Тимофею понадобилась эта одежда, остается загадкой.

ОДИН ТУАЛЕТ — ДВЕ МУХИ

Устав от антисанитарии, царящей в общественных туалетах, власти Пекина установили предельно допустимое количество мух, которые могут одновременно находиться в помещении общественных туалетов. Согласно этим нормам, число насекомых не должно быть более двух. Теперь в китайской столице действует правило «один туалет — две мухи».

В НИГЕРИИ ЛЮБЯТ ПОТОЛЩЕ...

В Нигерии стройность женщины свидетельствует о ее низком материальном достатке, а тучность считается признаком здоровья. Ведь если женщина недостаточно толста, значит, муж мало зарабатывает и плохо ее кормит. Богатые и знатные мужья даже отправляют своих жен, если они мало весят, в специальные заведения, где женщин кормят высококалорийной пищей. Худощавых девушек специально откармливают задолго до свадьбы и в других странах Африки и Ближнего Востока.

Для христиан *...и не только*

Какие святыни хранятся в России

ЛЮДИ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО В РОССИИ В ХРАМАХ И МОНАСТЫРЯХ ХРАНИТСЯ БОЛЬШЕ СВЯТЫНЬ, ЧЕМ В ЛЮБОЙ СТРАНЕ МИРА.

(Начало в «Айболите» №13)

Сергий Радонежский

Его молитва исцеляла и порой даже из мертвых воскрешала. На его родину в Ростов Великий ежегодно приезжают тысячи паломников. Рядом с Троице-Сергиевым Варницким монастырем (с. Варница), где стоял дом будущего святого, высится поклонный крест. Многие паломники почитают его чудотворным и считают, что он исцеляет от болезней, а в километре от обители расположен святой источник.

Мощи Сергия Радонежского хранятся в Троицком соборе основанной им лавры. А на месте кельи великого сподвижника, в которой его однажды ночью посетила Богородица, сопровождаемая апостолами Петром и Иоанном, стоит Серапионова палата. В ней хранится немало великих святынь — камни от Гроба Господня и Гроба Богородицы, фрагмент Ризы Божией Матери, нетленная рука первомученика архидьякона Стефана, кожаные сандалии, схима и посох преподобного, священные сосуды для богослужения, а также гроб, который он сделал своими руками и в котором был погребен.

В московских храмах Троицы Живоначальной в Троицкой слободе и преподобного Сергия на Троицком подворье (2-й Троицкий пер., 6а и 2-й Троицкий пер., 8-10) хранится икона Сергия Радонежского с частицей его мощей и снабженные мощевиками чудотворные иконы Серафима Саровского и святых отцов Киево-Печерской лавры.

Серафим Саровский

Народ почитал батюшку Серафима святым еще при жизни. Даже люди, пришедшие к нему из любопытства, уходили в покаянных слезах и начинали новую жизнь. Почти все, кто хоть раз побывал в Серафимо-Дивеевском монастыре (с. Дивеево, около часа езды от ст. Арзамас-2), мечтают приехать туда снова. Кроме мощей преподобного Серафима, там хранятся многие его вещи, которые собрали и сохранили монахини. Каждый желающий может увидеть пальто, шапку, рубашку, рукавицы, ботинки и лапти батюшки, его четки, епитрахиль, топор, мотыгу, скамейку, склонившись над которой старец отошел в мир иной, и многое другое.

Батюшка Серафим при жизни раздавал всем сухари, имевшие целительную силу. Эта традиция сохранилась в монастыре и по сей день. Сухари освящают в чугунке батюшки и раздают богомольцам.

В Москве частица мощей батюшки Серафима находится в церкви Иоанна Воина (ул. Б. Якиманка, 46). Там же хранятся чудотворные иконы, фрагмент перста великомученицы Варвары и частицы мощей более 150 угодников Божиих. Приложиться к мощам преподобного можно и в храме великомученика Георгия Победоносца в Ендове (ул. Осипенко, 6). Есть в нем и частицы мощей Георгия Победоносца, целителя Пантелеймона и других святых.

Ну а дивеевская рака, в которой 12 лет находились мощи Серафима Саровского, и икона с частицей его мощей сейчас входят в число главных святынь одного из крупнейших соборов России — Храма на Крови в Екатеринбурге.

Матрона Московская

Уже много лет к ее мощам, которые находятся в Свято-Покровском монастыре в Москве, в любой день стоят огромные очереди страждущих. И мало кто знает, что в 10-15 минутах ходьбы от монастыря, в старинном московском храме святителя Мартина Исповедника, хранятся частица мощей святой старицы и ее рубашка, в которой она была похоронена. В монастырь народ идет толпами, а огромный красивый храм с ценнейшими святынями обходят стороной. А ведь в нем еще есть мощевик с частицей Креста Господня и мощами многих великих святых — равноапостольной Нины, святителей Мартина, Тихона и других. Кроме того, в церкви есть чудотворные иконы «Всецарица» и Грузинская икона Божией Матери, по молитвам у которых многие женщины исцелялись от бесплодия и тяжелых заболеваний.

Любим в народе и комплекс из трех церквей — Успенской, Никольской и Тихоновской, который находится на берегу Белого озера в Косине (ул. Б. Косинская, 29). Кроме частицы мощей Матроны Московской, в его ковчеге хранятся мощи 134 святых — Оптинских и Киево-Печерских старцев, а также многих подвижников древности и новомучеников XX века.

В косинских храмах с XVIII века ведутся записи чудесных исцелений людей, посетивших святыни. Их так много, что можно написать книгу. Есть немало случаев исцеления людей от алкоголизма и онкологических заболеваний.

Мы перечислили только малую часть святынь, которыми славится наша земля. На самом деле их многие сотни.

У дочки в голове кошмар...

В № 16 «Айболита» за 2008 год было опубликовано письмо с молитвой от безумия. Прошу, опубликуйте его еще раз. У дочки в голове творится кошмар. Врачи не помогли. Уже 3,5 года творится это безумие. Боимся потерять дочку, у нее маленький ребенок, которому всего 10 месяцев. На вас одна надежда!

А. В. Мельникова, Алтайский край

От редакции. Выполняем вашу просьбу. «Древние мудрецы говорили: «Навязчивые мысли — это шаг к безумию». Так недолго заполучить шизофрению. Советую несложное лечение молитвой, моим знакомым помогло, даст Бог — и вам поможет. Надо взять воду из под крана часов в 12 ночи, наговорить на нее и утром ею умыться. Пишу слова: «На твою, Господи, святую волю надеюсь я. Сотвори во мне милость Твою. Исцели, Господи, и подними меня. Ты один, Господи, ведаешь разум мой. Не дерзаю просить, а умоляю: укрепи и очисти сознание мое. Отдаю себя на милость Господу. Да будет воля Твоя святая и безграничная, вечная и бесконечная. Ныне, и присно, и во веки веков. Аминь». Лечитесь дней 10 и посмотрите, насколько станет легче.

Нина Ивановна Киселева, Ангарск, Иркутская обл.

Спрашивали? Отвечаем

Приметы

■ НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ВОЛОСЫ В РАСЧЕСКЕ — ВЫ ОСТАВЛЯЕТЕ ЗАБОТЫ ТЕКУЩЕГО ДНЯ НА СЛЕДУЮЩИЙ.

■ ПЛОХИМ ПРИЗНАКОМ СЧИТАЕТСЯ ОСТРИГАТЬ ВОЛОСЫ САМОМУ СЕБЕ.

■ ВОЛОСЫ НЕЛЬЗЯ БРОСАТЬ ГДЕ ПОПАЛО, А ЛУЧШЕ ВСЕГО ИХ ЗАКАПЫВАТЬ ИЛИ СЖИГАТЬ.

ДОМ-БОТИНОК

Такой необычный жилой дом появился в Индии. Кстати, у него еще три этажа под землей. Там находятся магазин, парикмахерская и кафе.

Ёшкин кот!

72-ЛЕТНИЙ БРИТАНЕЦ КЕН МОРРИШ ВЫРАСТИЛ ДВУХЦВЕТНОЕ ЯБЛОКО. ПОЛОВИНА ПЛОДА КРАСНАЯ, ПОЛОВИНА — ЗЕЛЕНАЯ. САДОВОД САМ УДИВЛЕН, ВЕДЬ ОН ДЛЯ ЭТОГО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЛ.

Хорошо, как на курорте!

Долго плавал в море я
Под влияньем фактика:
Плюсы есть в теории,
Только лучше...

Нецензурщина — пустое.
Не приемлю в речи мат.
Объяснение простое:
У меня не тот...

Я надел костюмчик модный,
Повязал на шею бант
И походкою свободной —
В ресторанчик.
Чем не...

Сережи и Юры,
Готовьте купюры!
Заполнится быстро
Бензином...

Мужик пошел побриться,
А цены — удавиться!
И мастер дразнит:
«Плакса!
У нас такая...»

В руки камеру возьму —
Через день блокбастер!
Снял и «Вия»,
и «Муму» —
Настоящий...

С нефтью, граждане, в стране
Все у нас налажено.
Вот подарена и мне
Собственная...

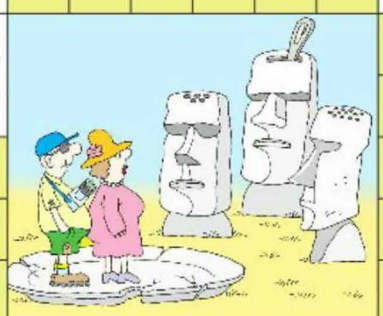
Жизнь моя — продай-купи
От дождя до снега,
Заскрипела по степи
Старая...

Смотреть картины нам не лень.
В музеях этих,
что ни день,
Всегда такой ажиотаж!
И в Лувр хотят, и в...

Кто ответит на вопрос
Тот, что с виду очень прост:
Отчего для жизни моль
Выбирает...

По дешевке мой сосед
Продавал велосипед.
Я мужик по жизни хват,
Сразу внес ему...

Приехал в Польшу.
Стол, вино,
И на плече у пани я
Спел соло песню из кино —
Хорошая...



Прическам, телефонам,
Контрактам,
«Граммофонам» —
Всему безумно рада
Российская...

Часто кровь студент сдавал,
Лекции он пропускал.
И за каждую неявку
Ему требовалась...

В жаркий день с устатку пива
Восемь кружек выпил поп,
А потом случилось диво
Под названием...

Я сам себя стою!
Я прихоти раб!
Купил на пальто я
Отличнейший...

Любовь к картофелю сильна!
А потому,
моя жена,
В июле, в марте, в январе
Ты мне почаще мни...

Чтоб жениться точно в срок,
Сделал Дусе я...

Оппоненты, вы не спорьте,
Будто лучше на курорте!
Лето, море —
ну и что же?!
У меня сгорела...

Для домны лучшая еда —
Не борщ, не шницель, а...

Не с оглядкою на моду,
А жене своей в угоду
Дядя Ваня в полный рост
Вырыл яму под...

Не брала б ты лучше, Оль,
Эту пайку в голову.
Где возьмем мы канифоль,
Кислоту и...

Кто читает, кто зевает,
Спит на лавочке завгар —
Наши лица покрывает
Легкий бронзовый...

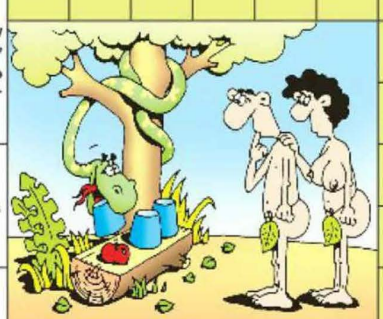
Силы нету боле
Роль играть бревна:
Пилит, пилит Колю
Новая...

Каждый вечер брата Жору
Спрашивает Анка:
Почему про руль шофера
Говорят...

«Всю получку, друг Вано,
Я оставил в казино.
Вроде сам себе не враг.
Неужели я...»

Сам себя смотрел на сцене:
Узнаваем вроде я.
Передайте, люди, Лене —
Хороша...

Чтоб кушать клубнику соседа с утра,
Проделана мною в заборе...



Расстроилась малость
Отличница Натка:
Куда подевалась
У книжки...

Чтоб теплой была у Авдотьи изба,
Дымится над крышей печная...

Куда б ни шел, со мной всегда
Идут усы и...

«Как нахмурено лицо!
Что случилось, бард?» —
«Обручальное кольцо
Я отнес в...»

Вся жизнь наизнанку!
Какой моветон!
Влюбился в буханку
С изюмом...

«Подводим итог, — Улыбнулась Тамара, — Сапог плюс сапог — Получается...»

Везет мне весною.
Какая удача,
Что куплена мною
Кирпичная...

Всем, что только под рукой,
Бьет по шайкам банщик.
Дед Евлампий, он такой —
Старый...

Влез на мэрию Мишаня.
Высоко. До флага.
Это значит, что в чулане
Уж созрела...

Сухари и печенюшки,
Сахар, бублики и сушки —
Все грызет мой внук Егор.
Братцы! Может, он...

Я вчера с сынишкой дога
Поиграть решил немного.
Сбил меня сынишка с ног!
Ничего себе...

Зря я стащил сторублевку на пиво:
Жжется в штанах не по-детски...

Скажи, почему я как маленький рад?!
9 Мая. Военный...

«Ну разве красиво?!» —
Расстроился Гриша:
Наклеена криво
На тумбе...

Под софу вчера забился
Лешкин младший брат,
Как по небу прокатился
Громовой...

Чтобы волосы были здоровые

*** Если волосы быстро засаливаются,** до мытья протирайте их смесью настойки календулы с кукурузным или подсолнечным маслом, взятых в соотношении 10:1.

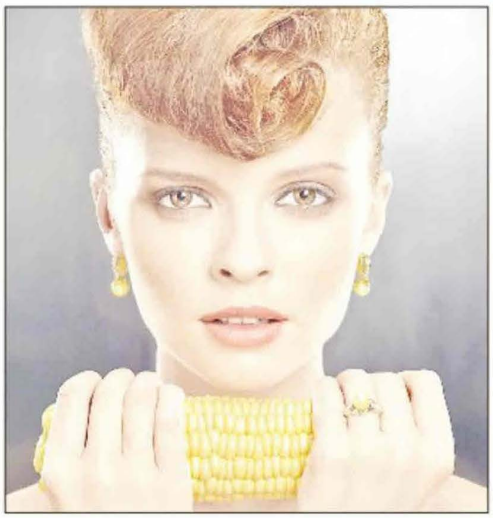
*** Жирные волосы** в промежутках между мытьем рекомендуется протирать смесью настойки календулы (10 частей) и глицерина (1 часть).

*** При жирной перхоти** и выпадении волос хорошо действует настойка соцветий календулы на водке: 1 ст. ложку сухих измельченных соцветий заливают 1 стаканом водки, настаивают 10 дней. Втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю в течение месяца. Через 3-4 недели курс лечения можно повторить.

*** От перхоти** в волосистую часть головы в течение 3-5 минут втирают смесь настойки календулы (рецепт ее приготовления указан выше) и касторового масла: при сухой себорее на 30 мл настойки берут 10 мл масла, при жирной — 5.

*** При жирной коже головы** от перхоти и выпадения волос рекомендуется 2-3 раза в неделю протирать кожу головы смесью из 10 частей спиртовой настойки календулы (свежие соцветия измельчают, заливают спиртом в соотношении 1:5, настаивают 40 дней и процеживают) и 1 части касторового масла.

*** Если кожа головы сухая,** используют смесь из 2 частей спиртовой настойки и 1 части касторового масла.



Кукурузу на лицо

● **При пористой коже с глубокими морщинами.** Сырые зерна кукурузы пропустите через мясорубку, смешайте со свежевыжатым лимонным соком и оливковым маслом (3:1:1). Полученную смесь взбейте и наложите на лицо, исключая область вокруг глаз. Через 10 минут удалите маску ватным тампоном и умойтесь холодной водой. Повторяйте процедуру 2 раза в неделю в течение 1,5-2 месяцев.

● **Подтягивает сухую и нормальную кожу.** Горсть сырых зерен кукурузы измельчите, добавьте яичный желток, взбейте и нанесите смесь на лицо. Через 15-20 минут смойте маску теплой водой, а затем ополосните лицо прохладной.

● **Увлажняет и питает сухую кожу.** Отварите 2 ст. ложки зерен кукурузы, измельчите, добавьте 1 чайн. ложку меда и столько сливок, чтобы получилась кашица. Нанесите маску на лицо, через 15 минут смойте теплой водой и умойтесь прохладной.

Проверено на себе

Мёд, уксус и ржаная мука от целлюлита

Из меда и яблочного уксуса, взятых поровну, замесите на ржаной муке жидкое тесто и намажьте им проблемные участки. Утеплитесь, лягте под одеяло, а через 2 часа смойте теплой водой. На следующий день намажьте те же места творогом: он должен быть пастообразным, слегка подсоленным и нежирным. Утеплитесь так же и оставьте компресс на 2 часа, смойте теплой водой. Повторяйте эти процедуры через день.

Татьяна Комарова, Краснодарский край

Искусственные ресницы продержались два дня

Я умудрилась совершить опрометчивый поступок — нарастила ресницы. Подруга уговорила... Мне обычно трудно терпеть даже тушь на ресницах, а тут решилась. Процедура длилась почти три часа. Работа ювелирная: на каждую ресницу надо наклеить отдельный волосок. Эффект, конечно, получился потрясающий! Глаза сразу стали выразительными, а взгляд — загадочным и бархатным. Но почти сразу я почувствовала ужасную тяжесть на веках. Подумала, что со временем привыкну. Мастер подтвердила: дискомфорт скоро исчезнет. И тут же выдала ряд указаний: не направлять струю душа в лицо, не использовать масляные жидкости для снятии макияжа с глаз, не красить ресницы тушью каждый день. Также нельзя тереть глаза и спать лицом в подушку.

На следующий день я чувствовала себя невероятно глупо с этими ресницами. Захотелось все это поскорее снять. Для этого нужно было опять ехать в салон. Но ведь за красоту уже заплачены деньги, потрачено время. Еще через день глаза у меня опухли так, что с трудом открывались. Я помчалась в салон, где мне спокойно заявили, что это аллергия на клей. Быстро сняли мои искусственные ресницы и порекомендовали капли, которые неделю надо капать в глаза перед сном. С тех пор дорогу в тот салон красоты я забыла. И теперь вряд ли решусь сделать себе какую-нибудь процедуру с «долгоиграющими» последствиями.

Ирина Е., Московская обл.

Волосы стали пышными, как в рекламе

У меня были тонкие, ломкие волосы. Пробовала применять разные народные средства и остановилась на одном рецепте. Размешайте сырое яйцо с 1 чайн. ложкой репейного масла и добавьте по 1 ст. ложке лимонного сока и шампуня, которым моете голову. Намажьте смесью волосы, укутайте полиэтиленом, утеплите полотенцем и держите 15 минут, потом смойте теплой водой. После этого волосы стали пышными и гладкими, как в рекламе! Делайте маску каждую неделю.

В. Немченко, Волгоград

Рекомендуем

Освежающая из огурца. 2 огурца натрите на мелкой терке и добавьте в кашицу творог. Смесь выложите на сложенную в два слоя марлю и аккуратно накройте ею лицо. Спокойно полежите 10-15 минут. Затем снимите маску, умойтесь теплой водой и протрите кожу ломтиком свежего огурца. Делайте маску 2 раза в неделю.

Скраб из подорожника и огурца. Огурец очистите от кожицы и натрите на мелкой терке. Промойте и измельчите листья подорожника. Смешайте огурец с травой и используйте смесь как скраб — растирайте кожу лица круговыми движениями. После массажа умойтесь прохладной минеральной водой.

Отбеливающая. Огурец вместе с кожурой натрите на терке и смешайте кашицу с 1/2 чайн. ложки борной кислоты. Чашку со смесью слегка подогрейте на водяной бане, выложите на сложенную в два слоя марлю и в теплом виде наложите на предварительно очищенное лицо. Через 10-15 минут маску смойте теплой водой, а кожу протрите соком огурца и лимона.

Не упусти время

Маска с грядки — кожа в порядке

ЛЕТОМ КОЖА ПОДВЕРЖЕНА ВОЗДЕЙСТВИЮ СОЛНЦА, А ПОТОМУ ЕЙ НУЖЕН ОСОБЫЙ УХОД. РАЗ В НЕДЕЛЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАЙТЕ ОЧИЩАЮЩУЮ И УВЛАЖНЯЮЩУЮ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА.

Маска «Свежинка». Нарежьте на мелкие кусочки огурец, половинку персика и моркови. Измельчите продукты в блендере до пюреобразного состояния. Добавьте в смесь 150 г натурального йогурта или простокваши и нанесите маску на лицо на 10-15 минут. После этого смойте ее водой.

Из помидора от преждевременного старения. 1 нарезанный помидор, 1 куриный желток и 1 ст. ложку крахмала смешайте и нанесите на кожу. Через 10 минут смойте теплой, а затем холодной водой. Для сухой кожи желток можно заменить 2-3 каплями растительного масла.

Из укропа для чувствительной кожи. 1 ст. ложку измельченной зелени укропа заварите кипятком и смешайте с 1 ст. ложкой творога. Нанесите на предварительно очищенную кожу лица, через 10 минут смойте теплой водой.

Из петрушки для комбинированной кожи. 2 ст. ложки измельченной зелени смешайте с 1 ст. ложкой овсяной муки (измельчите в кофемолке геркулес), 1 чайн. ложкой меда, желтком и теплым молоком. Маску нанесите на очищенное лицо и оставьте на 15 минут. После этого смойте теплой водой при помощи ватного тампона.

Из арбуза для нормальной кожи. Измельченную мякоть арбуза разложите равномерно на марле и наложите на лицо. Через 10 минут снимите и умойтесь прохладной водой с добавлением лимонного сока.

Из перца от пигментных пятен. Натрите на терке половину болгарского перца и нанесите на чистую кожу на 30 минут. Затем смойте прохладной водой и нанесите на кожу питательный крем.

Освежающая с петрушкой. Смешайте 2 ст. ложки творога с очень мелко нарезанной или протертой петрушкой, нанесите на лицо на 10-12 минут, смойте теплой водой без мыла.

Отбеливающая из смородины. Горсть недозрелых ягод красной смородины разомните и смешайте с 1 чайн. ложкой меда. Полученную массу нанесите на лицо на 30 минут. Смойте разбавленным водой лимонным соком.

Морковь от морщин. Смешайте 1 ст. ложку уксуса с 1/2 стакана морковного сока и протирайте этим тоником лицо утром и вечером. Постепенно мелкие морщинки разгладятся.

Н. С. Коваль, косметолог

Пригодится

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬ ТУФЛИ ИЛИ БОСОНОЖКИ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ СО ВРЕМЕНЕМ, УПАКУЙТЕ ПАРУ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ ПАКЕТ И НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОМЕСТИТЕ В МОРОЗИЛЬНУЮ КАМЕРУ.

■ ДЛЯ УСКОРЕННОГО РОСТА ВОЛОС ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ГОЛОВЫ СМЕСЬ МОРКОВНОГО И ЛИМОННОГО СОКОВ, ВЗЯТЫХ В СООТНОШЕНИИ 1:1.

■ ЧТОБЫ ОСВЕЖИТЬ ВЯЛУЮ КОЖУ ЛИЦА, ПОМАССИРУЙТЕ ЕЕ КУСОЧКОМ СВЕЖЕГО ЯБЛОКА.

■ ОБЪЕМ ВОЛОСАМ ПРИДАСТ СМЕСЬ ПИВА И ШАМПАНСКОГО, СМЕШАННЫХ ПОРОВНУ. ПОСЛЕ МЫТЬЯ ОПОЛОСНИТЕ СОСТАВОМ ВОЛОСЫ И НЕ СМЫВАЙТЕ!

НИЧТО ТАК НЕ ИСПРАВЛЯЕТ ОСАНКУ, КАК СТОЯЩАЯ РЯДОМ КРАСИВАЯ И ВЫСОКАЯ ЖЕНЩИНА.

Сам себе диагност

Прыщ вскочил...

ЕСЛИ ПРЫЩИ ВСЕГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ НА ОДНОМ И ТОМ ЖЕ МЕСТЕ, ИЩИТЕ ПРОБЛЕМУ ГЛУБЖЕ.

ЧАЩЕ всего это связано с нарушениями в работе внутренних органов. Что стоит проверить в первую очередь?

*** Зоны 1-2 и 13: пищеварительная система.** Попробуйте отказаться от тяжелой пищи, а то и вовсе устройте пару несложных разгрузочных дней. Возможно, ваш желудочно-кишечный тракт испытывает слишком большую нагрузку.

*** Зона 3: печень.** Похоже, стоит ограничить употребление алкоголя и жирной пищи. В этой зоне появляется и пищевая аллергия. Поэтому постарайтесь убрать из рациона сомнительные продукты.

*** Зоны 4-5, 7-8: почки.** Если высыпания сочетаются с темными кругами под глазами, старайтесь пить больше воды. Здоровым людям врачи рекомендуют употреблять около 1,5 л в сутки.

*** Зона 6: сердце.** Измерьте свое артериальное давление — возможно, оно выше обычного. Также стоит проверить содержание в крови витаминов группы В. Старайтесь побольше находиться на свежем воздухе, сократите употребление красного мяса и чаще ешьте рыбу.

*** Зоны 9-10: дыхательная система.** Обычно высыпания здесь появляются у тех, кто курит или страдает от аллергии. В первом случае стоит отказаться от курения, а во втором — проконсультироваться у аллерголога.

*** Зоны 11-12: гормоны.** Эта зона первой реагирует на стрессы и гормональные сбои. Высыпания в этой области могут появляться и у совершенно здоровых женщин в период овуляции.

*** Зона 14: инфекция.** Возможно, в данный момент ваш организм борется с какой-либо инфекцией. Помогите ему: больше отдыхайте, не нервничайте и полноценно питайтесь.

Истории из конверта

Вот это вкуснота!

Однажды брат решил приобщить меня к экзотике. Он купил в супермаркете какие-то дорогущие японские спагетти невообразимого чернильно-фиолетового цвета. Сказал, что ел такие в ресторане, вкуснота необыкновенная. Сварили, попробуем... Елки-палки! Целая палитра отвратительных привкусов. Оба сидим и плюемся. Решили почитать, из чего же сделаны. Все объяснила первая же фраза на русском: «Изготовлено из рисовой муки грубого помола».

Виктор С., Новосибирск

Куда податься чиновнику

Принято считать, что чиновники — счастливые люди: гребут черный нал лопатой, талантливо морщат лоб на совещаниях и в процессе своей кипучей жизнедеятельности переводят тонны бумаги. Это, конечно, так, но иногда их увольняют. И от такого стресса чиновники надолго впадают в особую чиновничью депрессию. Вот и с одним моим знакомым чиновником приключилась великая несправедливость — его уволили. С месяц о нем не было слышно. Опасались, что он подался в монахи, поселился в горах, в буддийском храме, где предается молитвам и песнопениям. И вот однажды встречаю нашего общего знакомого, интересуюсь:

— Ты Михал Иваныча давно не видел? Где он сейчас?

— В Альпах он, на лыжах катается. Говорят, сильно переживает...

Дмитрий И., Москва

Я не такой!

Однажды по долгу службы довелось мне побывать в Германии. Гуляю както по улице, вижу, возле закусочной сидит голодный пес. Бургеры из кафешки выходят, жуют, но собачке никто ничего не дает. В общем, матерые капиталисты — ни жалости, ни сострадания. Но я же из России, я не так воспитан! Угостил животинку сосиской. Благодарный песик увязался за мной. Через 50 метров меня остановили полицейские и оштрафовали на 300 евро за то, что моя собака без намордника и не на поводке. Перевоспитался я моментально.

Александр Л., Владивосток

Все страны живут по законам, а Россия — по пословицам и поговоркам.

Кошмарики

ТЕРМИНАТОР

ВДРУГ У ВСЕХ НА ГЛАЗАХ МОЯ ЛЕВАЯ РУКА НАЧАЛА НАКАЧИВАТЬСЯ. МОТОРЧИК ВЫКЛЮЧИЛСЯ. И ТИШИНА...

Случай этот произошел со мной, когда я проходил обследование в кардиоцентре. Есть у них такой тест — суточный замер давления. На руку надевается аппарат, тот надувает манжету, проводит все необходимые измерения и выключается. Надели мне такой прибор — манжета на руке и моторчик с электроникой в сумочке.

Тем же вечером во дворе ко мне какие-то гопники привязались: «С какого района? Закурить есть? А если найду?...» Стою я, слушаю. Так бы и двинул, но у меня же этот прибор, вдруг разобью? Поэтому молчу. Обстановка накаляется, парни становятся более агрессивными. И вдруг слышу — у меня в сумке на груди этот моторчик загудел. Я аж выпрямился от неожиданности и замер. Эти трое тоже насторожились — услышали гудение. А тут еще у них на глазах моя левая рука начала накачиваться — манжета надувается! Надулась, моторчик выключился... Тишина. Эти трое смотрят на меня в ужасе.

И что уж меня переклинило, не знаю, но я таким механическим голосом говорю:

— Включен боевой режим!

Надо было видеть, с какой скоростью они драпанули!

Александр П., Элиста

РАССКАЗИК

У молодой женщины в квартире звонит телефон. Она поднимет трубку: «Алло». В трубке молчат, слышно тяжелое дыхание. Женщина, слегка начиная нервничать: «Алло!» Низкий и хриплый мужской голос: «Я знаю... ты хочешь, чтобы я вошел в твою спальню... медленно раздел тебя... и занялся с тобой страстной любовью до самого утра!» Женщина: «Офигеть! И как это вы сразу догадались после двух «Алло»?!»

Бывает же!

КОВРИК ИЗ МЕХА

История эта случилась лет семь назад. Служил тогда в нашей части один майор — Федя Богатырев. Был Федя высок, здоров и жутко волосат. Любая горилла, если бы его увидела, от зависти повесилась бы на лиане. Шерсть перла у майора буквально отовсюду: из рукавов рубашки, из-под воротничка, росла даже там, где расти не должна. Жить это ему нисколько не мешало, поскольку никому не приходило в голову шутить над 110 килограммами сплошных мышц.

Ну так вот. Самый разгар лета. Федина жена с детьми уехала к родным в гости, а Федя задумал покрасить полы в квартире. Работа нехитрая, пригласил друзей. Быстренько все сдвинули, покрасили, проложили доски, чтобы ходить можно было, и, как это у нас водится, отметили успешное завершение работы. Ну, чтобы краска лучше легла.

На следующий день майор на службу не явился. А поскольку часть от городка находилась в 70 километрах, возможности быстренько проверить, что с ним,

ЗАДУМАЛ ФЕДЯ ПОКРАСИТЬ ПОЛЫ В КВАРТИРЕ...

не было. Черт-те что передумали, пока до конца рабочего дня дожили.

Приехали в городок, рванули к нему. Звоним, стучим — тишина. Тут уже не до шуток, вынесли дверь...

Майор лежал в коридоре в позе цыпленка табака, только лицом вниз...

— Пи-и-ить...

Фу-у-у, живой!!! Два трехлитровых чайника Федя высосал в один момент.

Оказалось, проводив нас до дверей, он промазал мимо доски, поскользнулся на краске и грохнулся. Вставать в таком состоянии он не захотел (или не смог, ну понятно, хряпнули-то хорошо!) и решил спать на полу. Эмаль к утру засохла. А так как он был в одних трусах... В общем, все ясно.

Нашли в ванной бритву и волосок за волоском вызволили несчастного.

Когда он наконец встал, на полу остался меховой коврик, в точности повторяющий очертания его фигуры. Мы, когда этот «коврик» увидели, чуть челюсти не свернули — так ржали.

А «коврик» тот закрашивать не стали... На память оставили.

Алексей Р., Новосибирск

Смешная статистика

- Известно, что 20% людей делают 80% работы. Недавно выяснилось, что 80% людей считают, что они входят в эти 20%.
- По статистике 70% женщин не поддаются гипнозу и только 30% — гипнотизеру.
- 90% мужчин не помнят лица Анны Семеновн.
- 92% телефонных разговоров — пустая болтовня, сообщает социологическая служба ФСБ.

РАССКАЗИК

Магазин. Мужик говорит продавцу: «Какой у вас интересный велосипед!» Продавец: «Это велосипед-тандем. Вы можете на нем поехать вдвоем со своей женой!» — «Моя жена не умеет ездить на велосипеде!» — «Так это как раз ваш случай, она будет сзади просто крутить педали!» — «И правда интересно. Скажите, а передние педали можно убрать?»

Это по-нашему!

Это наши женщины любят ушами, а ненавидят сковородками!

***

Это мы придумали заваривать один пакетик чая... трижды.

***

Это мы придумали набирать на сотовом номер и сбрасывать, чтобы не тратить деньги.

***

Это наш Менделеев изобрел таблицу и водку, чтобы от одного страдали дети, а от другого — взрослые.

***

Это мы громче всех кричим «Горько!» и «Занято!».

***

Это для нас лужи — по щиколотку, море — по колено, а океан — по...

***

Это в нашем метро можно получить диплом о высшем образовании.

***

Это мы бросаем пить в том возрасте, в котором во всем мире только начинают.

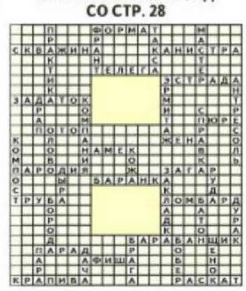
***

Это в нашей стране можно посмотреть голливудский фильм раньше премьеры.

***

Это у нас единица измерения пива — ящик!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 26

По горизонтали. 2.Фокус. 7.Оскомина. 11.Обои. 12.Планета. 14.Лампа. 15.Зарновка. 16.Мате. 18.Задатки. 19.Гном. 21.Спидометр. 26.Ситро. 27.Блеск. 28.Сказ. 30.Пастораль. 31.Оплот. 34.Ламбрекен. 36.Писанка. 37.Архипелаг. 39.«Дошарик». 40.Хинин. 41.Вывод. 44.Базилио. 46.«Кабаре». 47.Крепдешин. 48.Терем. 52.Пюре. 53.Косметичка. 54.Старт. 55.Розга. 60.Лонгет. 61.Шатен. 62.Позавчера. 66.Кислота. 67.Гиперинфляция. 68.Укус. 70.Нейтралитет. 72.Иисус. 73.Центнер. 74.Турне. 75.Архив. 80.Спиритизм. 81.Возлюбленная. 83.Мячик. 85.Древесина. 86.Клиент. 87.Капот. 91.Аранжировка. 94.Склонность. 95.Треух. 96.Казачок. 100.Угон. 101.«Хорошо». 102.Вражда. 104.Коляска. 105.Стакан. 106.Лицо. 107.Сказка. 112.Скво. 116.Воротник. 118.Влажность. 119.Пенек. 121.Монах. 123.Антоновка. 128.Кенар. 129.Надпись. 131.Отражение. 132.Подкладка. 134.Кость. 135.Укроп. 137.Манат. 140.Реквием. 144.Волосы. 145.Алебастр. 146.Штрих. 147.Тумблер. 148.Брак. 149.Суголовка. 150.Альча.

По вертикали. 1.Юбка. 2.Филе. 3.Камин. 4.Спазм. 5.Канделябр. 6.Тестостерон. 7.Оазис. 8.Карри. 9.Масло. 10.Новое. 13.Мавр. 16.Место. 17.Титул. 19.ГОСТ. 20.Опал. 22.План. 23.Датчик. 24.Мириады. 25.Толокно. 29.Запах. 30.Пеликан. 32.Парнас. 33.Обилие. 35.Веник. 36.Парашют. 38.Гиппократ. 39.Дилер. 41.Ветер. 42.Вырез. 43.Дамка. 45.«Орбита». 46.Кисть. 49.Скула. 50.Ясень. 51.Бенефис. 52.Приоритет. 56.Отчаяние. 57.Гарнитур. 58.Речитатив. 59.Марфа. 63.Сквер. 64.Кефир. 65.Экземпляр. 66.Кустарник. 69.Штопор. 70.Нетто. 71.Тумба. 72.Интеллект. 75.Азарт. 76.Ворсинка. 77.Пленница. 78.Ангел. 79.Пасть. 82.Дверь. 84.Кашне. 85.Домовой. 88.Фото. 89.Искусство. 90.Клеопатра. 91.Атропин. 92.Аркада. 93.Фундук. 96.Кокос. 97.Залив. 98.Часы. 99.Квас. 103.Раствор. 108.Канун. 109.Засов. 110.Альфа. 111.Тиран. 113.Книксен. 114.Овца. 115.Факт. 117.Ступа. 120.Рефлекс. 121.Машков. 122.Хайку. 124.Нить. 125.Очаг. 126.Опера. 127.Книга. 130.Кафе. 131.Отбор. 133.Акцент. 134.Коралл. 136.Добро. 137.Мышка. 138.Нарды. 139.Тахта. 140.Ритм. 141.Кума. 142.Июль. 143.Марс. 144.Втык.

Нескучная энциклопедия

АФИГЕТЬ — крайняя степень удивления, синоним «ахренеть».

АТСТОЙ — крайняя степень презрения. Возмущение полной деградацией какой-то личности. Например: «Ты знаешь, эта лошадь по ночам слушает Льва Лещенко! Полный атстой!»

ДЫНЯ — голова, котел, мыслительный процессор. Дать по дыне. Получить по дыне.

ИШАК — не всегда вьючное животное. Чаще употребляется в общественном транспорте, когда кому-то наступают на ногу.

Юрий Очиченко

Офонареть!

Вор-склерозник ограбил за ночь одну и ту же кассу 3 раза!

***

Ансамбль ложкарей сорвал фестиваль борща в Сызрани.

***

Рыцарю в Бутово начистили забрало.

***

Сын звонаря в церковной школе дергает за косички до 7 девочек одновременно.

***

Премьер-министр Молдавии не только сформировал, но и отремонтировал кабинет министров.

***

Автобусу, зажавшему дверью плащ Николая Валуева, пришлось доехать до дома Николая и ждать в прихожей до утра.

Если спасибо не булькает, значит, вам подсунули пожалуйста.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

27 лет. Веселая, общительная, жизнерадостная, добрая, хозяйственная. Очень люблю природу и животных, увлекаюсь спортом, танцами, нравится читать, изучать иностранные языки. Без вредных привычек. Есть 6-летний сын. Моя мечта — большая, крепкая, дружная семья, уютный дом, детский шум и смех в нем. В душе очень много нерастраченной любви, нежности, теплоты. Хочу дарить ее, и не представляю свою жизнь иначе. Прошу откликнуться честного, доброго, порядочного мужчину с ребенком (можно не одним) или согласного взять ребенка из детского дома.

Алена Гайворонская, а/я 4355, Ставрополь, 355040

***

32 года. Не пью, не курю. Ищу порядочного, надежного, симпатичного мужчину до 40 лет, для которого важна только семья и который станет любящим отцом моему малышу. Согласна на переезд.

Н. В. Богданова, Михайловка, Волгоградская обл., тел. 8-988-969-84-88

***

40 лет, рост 164 см, вес 68 кг. Симпатичная, хорошая хозяйка. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, порядочным, непьющим, хозяйственным мужчиной с жильем. Согласна на переезд.

Алла, Ставрополь, тел. 8-918-869-64-35

***

53 года, рост 155 см, вес 65 кг, вдова. Честная, ответственная, добродушная. Веду здоровый образ жизни, интересы разносторонние. В мужчине ценю честность, верность, нежность, ответственность. Не смирюсь с пьянством, грубостью, равнодушием. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной-инвалидом, можно с детьми. Буду помогать их воспитывать.

Татьяна, а/я 43, Саранск, Мордовия, 430011

***

60 лет, рост 162 см, вес 65 кг. Врач, еще работаю. Недавно стала вдовой. Долго горевала, но надо жить дальше. Тоска одолела. Всегда жила ради мужа, а сейчас так грустно. Хочу познакомиться со спокойным, мягким мужчиной. Может, найдется моя половинка?

Светлана Владимировна, ул. Московская, 6-44, Ногинск, Московская обл., 142408

***

61 год, татарочка. Жизнерадостная, добрая, без вредных привычек. Для серьезных отношений хочу встретить надежного, доброго, внимательного мужчину. Национальность значения не имеет. Согласна на переезд.

Фаина, Алтайский край, тел. 8-962-794-48-16

***

63 года, рост 164 см, вес 75 кг. Русская, вдова, верующая, порядочная. Приятной внешности, с уравновешенным характером, без вредных привычек. Люблю театр, природу. Живу в частном доме с детьми, есть возможность отделиться и другие варианты. Никем и ничем не обременена. Для серьезных отношений познакомлюсь с верующим мужчиной моих лет и физических данных, христианином (желательно!), без вредных привычек и судимости, с простым и спокойным характером, желательно вдовцом или пережившим предательство жены или детей. Поддерживая друг друга, все можно пережить и жить для добра и понимания. Ради интереса и поиска приключений не звонить!

Наталья Ивановна, Ставропольский край, тел. 8-928-634-66-89

***

64 года, средней полноты, невысокая. Вдова, своих детей нет, живу с дочкой мужа. Работаю (медик), путешествую. Люблю кавказскую кухню. Надеюсь познакомиться с порядочным, добрым мужчиной из южных областей России и Санкт-Петербурга, желательно вдовцом, без детей, чтобы прожить с ним всю оставшуюся жизнь. Судимых, алкоголиков и аферистов прошу не беспокоить.

Раиса Петровна Минакова, мкрн, д. 10, кв. 34, Руза, Московская обл., 143103

МУЖЧИНЫ

Генрих, Армавир

29 лет, рост 160 см. Женат не был, живу с мамой. Работаю, люблю детей. Познакомлюсь с женщиной подходящего возраста, можно с одним ребенком, согласной на переезд ко мне.

Сергей, Ставропольский край, тел. 8-961-457-19-54

***

36 лет, рост 190 см. Спокойный, добрый, порядочный. Без материальных и жилищных проблем, люблю природу, животных. Для создания семьи познакомлюсь со спокойной женщиной, не склонной к полноте, без вредных привычек.

Без подписи, а/я 9, п/о №32, Пятигорск, Ставропольский край

***

38 лет, спокойный, доброжелательный, заботливый. Люблю природу, дачу, животных. Жилье есть, без детей. Для создания семьи хочу познакомиться с доброй, порядочной, трудолюбивой девушкой до 35 лет, без детей, не склонной к полноте, ведущей здоровый образ жизни. Надеюсь если не на любовь, то хотя бы на уважение и взаимопонимание. Согласен на переезд.

Олег, Красноярск, тел. 8-913-176-67-80

***

46 лет, рост 167 см, вес 60 кг. Недурен собой, не альфонс и не лентяй. Давно был женат. Голова соображает, руки работы не боятся. Но без любви жизнь теряет всякий смысл. Ищу женщину с очень пышными формами, чтобы остаться с ней навсегда и принадлежать только ей.

Генрих, ул. Линейная, 36, кв. 10, Армавир, Краснодарский край, 352922

***

Мне 71 год, рост 172 см, вес 74 кг. Не пьяница, не скандалист, не скряга, самостоятельный, работящий. Особых богатств нет, но для нормальной жизни есть все необходимое. На любовь в наши годы надеяться не только глупо, но и смешно. Уповаю на общепринятые нормальные человеческие отношения без лжи, лицемерия и фальши. Ведь жизнь наказывает одиночеством по разным причинам. Если рядом нет человека, на которого можно положиться в трудную минуту, предлагаю совместное проживание на моей территории женщине до 60 лет, не склонной к полноте, психически здоровой, с чувством юмора, с болезнями, присущими возрасту. Подробности личной жизни — при переписке. Отвечу на серьезное письмо. Приезжайте в гости, только по обоюдной договоренности.

Владимир Владимирович Липилин, пл. Ермака, 6, кв. 12, Новочеркасск, Ростовская обл., 346429, тел. 8-952-572-57-55

***

71 год, рост 175 см. Стройный, внешне привлекательный, сдержанный. Материально обеспечен. Познакомлюсь с чуткой, доброй женщиной.

А. Т. Кирюшин, ул. Валиханова, 47, кв. 38, Ерейментау, Акмолинская обл., Казахстан, 020800, тел. 8-702-467-41-90, после 18.00

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Ирины из Липецка, автора письма «Оказалось, что я ему не жена, живу на его площади, на его деньги и он вообще женат на другой женщине» («Айболит» №10 за 2013 г.).

Я категорически не согласен с вашими словами: «Не верьте мужчинам!», и вот почему. Все люди разные: есть гениальные, очень хорошие, хорошие, посредственные, плохие и очень плохие. Вам же на жизненном пути попался не просто плохой мужчина, а подлец. Но хочу, чтобы вы знали, что на свете есть и хорошие люди. И они должны немедленно услышать ваш голос и откликнуться на ваше письмо, чтобы оказать не только моральную, но и прежде всего материальную помощь. Судя по письму, вы — настоящая русская Женщина с большой буквы! И если вы, дорогая Ирина, напишете мне письмо или позвоните, я вам помогу. Тем более что мы еще и земляки: ведь я родился и вырос в Курской области.

Александр, а/я 687, Ставрополь, 355004, тел. 8-962-016-21-85

Жаль, что вам не встретилась настоящая женщина

Для Олега Николаевича из Пермского края, автора письма «У всех женщин в глазах только жажда выгоды...» («Айболит» №7 за 2013г.).

Жаль, что вам не встретилась настоящая женщина, без корысти, жажды наживы. Но это не значит, что таких нет. Мне 42 года, и мне тоже не встретился на пути настоящий мужчина, который оценил бы тепло, заботу, домашний уют и бескорыстность. Когда я выходила замуж, даже не знала, какая зарплата у мужа. Поэтому на седьмом месяце беременности мне пришлось работать, чтобы хватало на самое необходимое. Потом были тяжелые роды и больной ребенок. А измены мужа, его жестокое обращение привели к разводу. Сейчас мой ребенок здоров. Жаль, что его отцу семья оказалась не нужна. Он привык к одиночеству, а женщина для него всего лишь очередное развлечение, которое каждые несколько лет можно менять.

Елена, Ставропольский край, тел. 8-962-010-35-58

ЛАПША из писем читателей

Живем в частном доме. Сижу на крыльце, дочка на улице гуляет. Смотрю — младший брат мужа зашел в уличный туалет. Минут через пять вылетает оттуда без штанов, хватает сидящего неподалеку кота и закидывает в домик. Оказывается, когда брат удобно расположился для важных дел, на голову ему вдруг упала мышь.

Л. Савченко, Краснодарский край

***

У свекрови на кухонном буфете стоит вазочка с искусственными цветами. И муха, сев на один из них в какое-то позапозапрошлое лето, умерла там естественной смертью. Я, встав на табуретку, полезла ее оттуда скидывать, а свекровь остановила. Говорит: не трогь животное, ничего в прекрасном не понимаешь, букет с ней будет выглядеть как настоящий.

Марина, Тверская обл.

***

Утром просыпаюсь от того, что мама своим острым ногтем царапает мне плечо. Я бурчу возмущенно: «Сколько просила не царапаться! Неужели нельзя разбудить по-ласковее?» — «Ну я не знаю, как тебя еще поласковее. За ногу дернешь — тоже не нравится».

Людмила, Иркутск

■ ХОРОШО БЫ ВЕЧЕРОМ ПОСТАВИТЬ КОШЕЛЕК НА ЗАРЯДКУ. УТРОМ ВСТАЕШЬ — А ОН ПОЛНЫЙ.

■ ДРУЗЬЯ — ЭТО ТАКИЕ ЛЮДИ: ЛИБО ОНИ ЕСТЬ, ЛИБО ОНИ ПИТЬ.

ЕСТЬ ДВЕ РАЗНОВИДНОСТИ ЗАРПЛАТЫ: ТА, ЧТО СВЕТИТ, НО НЕ ГРЕЕТ, И ТА, ЧТО ГРЕЕТ, НО НЕ СВЕТИТ.

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Гороскоп с 24 июля по 6 августа

Звёзды — не люди, зря обещать не будут!

ОВЕН Готовьтесь к приятным неожиданностям — например, получению солидного подарка или наследства, которое нужно как можно скорее оформить по всем правилам. Не исключено, что в середине августа один из близких родственников влезет в долги или задумает приобрести крупную вещь в кредит. Препятствовать бесполезно. Будьте осторожны с человеком, появившимся в вашей жизни в первых числах августа: он не так прост, как кажется. Не вступайте ни в какие споры, сглаживайте острые углы.

ТЕЛЕЦ Если вы всерьез озабочены квартирным вопросом, знайте: ближайшие две недели не подходят ни для покупки нового жилья, ни для размена старого. Из-за своей неуемной энергии и активности, желания успеть везде, помочь всем вы окажетесь по рукам и ногам связаны обещаниями. Несмотря на лето и обилие витаминов, организм восприимчив к простудам. Поддержите его так: залейте стаканом воды 5 фиников, варите 15 минут, добавьте сок половины лимона, имбирь на кончике ножа, пейте перед сном.

БЛИЗНЕЦЫ Не исключено, что в ближайшее время будете находиться под влиянием сильного, целеустремленного родственника, который за вас будет решать, как вам жить и с кем. Вы стараетесь не придавать этому особого значения, но очень скоро ситуация начнет раздражать. Во избежание нервного срыва держитесь подальше от всезнайки, а если понадобится — спровоцируйте ссору с ним. Желудок очень ослаблен. Чтобы улучшить его работу, приготовьте такой настой: 3/4 стакана томатного сока смешайте с 2 ст. ложками сливок, добавьте перепелиное яйцо и щепотку мускатного ореха, размешайте и пейте в течение дня.

РАК Не щекочите нервы родственникам, их настроение и без того будет отвратительным. Разговаривайте только на приятные темы, не касаясь вопросов наследства, проблем детей, внуков и семейных традиций. С переездом или разменом квартиры не торопитесь: появится наилучший вариант. У тех, кто страдает варикозной болезнью ног, возможно появление болей и ночных судорог. Поможет яблочный уксус: 2 раза в день, утром и вечером, смазывайте яблочным уксусом больные места.

ЛЕВ Про вас впору будет сказать: «И жить торопится, и чувствовать спешит». За несколько дней вы успеете так много, что сами удивитесь. Поссоритесь и помиритесь с любимым человеком, потеряете какую-то вещь и тут же найдете другую, получите деньги и сразу их потратите. В общем, будет хлопотно, но интересно. В ближайшие три дня уделите внимание собственному здоровью. Не глотайте пилюли без разбора, тем более что уже скоро самочувствие улучшится.

ДЕВА У вас может завязаться бурный роман. От родственников поступят новости, способные развернуть вашу жизнь на 180 градусов. Одним словом, даже если вы не стремитесь к переменам, их будет так много, что навалится усталость, захочется тишины. Поэтому советуем взять небольшой отпуск и поехать куда-нибудь подальше от дома и суеты. Сейчас вам просто необходимо привести мысли и чувства в порядок. А при первых признаках утомляемости принимайте в течение месяца аптечную настойку эхинацеи.

ВЕСЫ Вас посещают мрачные мысли. Все дело в плохом самочувствии. Сходите к врачу, проверьте печень и почки и посидите на диете. Старайтесь меньше общаться с неженатыми братьями и незамужними сестрами, иначе и вы почувствуете себя одиноко. В поездках возникнет много проблем и накладок, обусловленных многочисленными сбоями в расписании движения поездов и самолетов. Зависли в аэропорту или на вокзале? Это не случайно: судьба дарит пару часов для устройства личной жизни.

СКОРПИОН Некоторым Скорпионам будет крайне сложно принимать даже самые простые решения. Имейте в виду: первое пришедшее в голову окажется самым верным. Родные и близкие будут кормить вас обещаниями, например, возлюбленный посулит звезду с неба. Родственники начнут уверять, что оформят на вас наследство... И что вы думаете? Пройдет время, и все исполнится в точности! Будьте осторожны с деньгами. Чтобы меньше нервничать из-за неурядиц, попробуйте делать по утрам дыхательную гимнастику: считая про себя до 7, сделайте спокойный вдох на счет один, два, задержите дыхание на 2 секунды, выдохните через рот, задержите. Повторите упражнение 16 раз.

СТРЕЛЕЦ Готовьтесь! Высшие силы будут проверять вас на прочность. Не швыряйте деньги на ветер, не давайте обещаний, которых не можете выполнить, не совершайте необдуманных поступков. Будьте готовы к приятным неожиданностям и не удивляйтесь, даже если встретите на улице друга детства или выиграете в лотерею крупную сумму денег. Обратите внимание на свое ежедневное меню. Советуем придерживаться какое-то время растительной диеты — возможно обострение колита. Чтобы облегчить боли в животе, заварите зеленый чай, добавьте в него 1/2 чайн. ложки лимонного сока, пейте медленными глотками.

КОЗЕРОГ Все будет видеться в мрачном свете. Как бы ни сложились обстоятельства, не унывайте и помните, что после 20-го числа удача снова будет на вашей стороне. Не исключено, что очень скоро случится событие, которое вынудит вас навестить родственников, живущих в другом регионе. Будьте готовы к тому, что время, проведенное в чужом доме, окажется не особенно приятным. Но постарайтесь исполнять любые просьбы своих близких, они сейчас чрезвычайно ранимы и обидчивы.

ВОДОЛЕЙ Будьте осторожны в общении, не ввязывайтесь в дрязги, иначе потеряете уважение, изрядно подмочив репутацию. До середины августа лучше переносить все важные события на первую половину дня: в этот период пословица «Кто рано встает, тому Бог подает» актуальна как никогда. Наступают тяжелые дни для тех, кто страдает болезнями сердца, гипертонией. Улучшить самочувствие можно так: заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку мяты, настаивайте 20 минут, процедите, добавьте 20 капель настойки боярышника и 1 чайн. ложку меда. Пейте утром натощак за 30 минут до завтрака.

РЫБЫ Жизнь будет похожа на сказку. Одно за другим станут исполняться заветные желания. Однако вами завладеют усталость и лень. Ни в коем случае не боритесь с ними при помощи алкоголя, это может войти в привычку. Почаще бывайте на свежем воздухе, налегайте на витамины. Не исключено, что в начале периода ваши домочадцы разъедутся кто куда, а вы останетесь в одиночестве. Воспользуйтесь случаем и устройте генеральную уборку, переставьте мебель по своему усмотрению, переклейте обои.

ЛАПША
из писем читателей

Когда пьяные пристают или о чем-то спрашивают, начинаю жестикулировать руками, как будто глухонемая. При этом еще глупо улыбаюсь. Обычно жалеют и отстают.

Евгения, Кировская обл.

***

Когда жили на старой квартире, у нас постоянно пропадали чайные ложки и ножницы. Потом находились, но в самых неожиданных местах. На новой квартире происходит то же самое. Только сейчас еще стали пропадать вещи младшего сына. Наверное, у нового домового тот же размер.

Татьяна, Самара

***

У моей подруги-красавицы есть знакомая, которая одаривает ее «комплиментами». Вот из последних: «Ой, как ты похорошела! Насколько я не люблю толстых, но тебе очень идет!», «Хорошо выглядишь! Вот что каблуки с человеком делают!»

Юлия Сазонова, Оренбург

В следующем номере читайте:

✓ **После операции**
ЧТОБЫ СТЕНТ НЕ ЗАБИЛСЯ ТРОМБАМИ.

✓ **Авторитеты дают советы**
ЕСЛИ ГИПЕРТОНИЮ НЕ ЛЕЧИТЬ...

✓ **Сам себе доктор**
ДОМАШНИЕ МАЗИ И БОЛТУШКИ.

✓ **Ищем причину**
ПОЧЕМУ БОЛИТ В ГРУДИ.

■ НАСТРОЕНИЕ У ЖЕНЩИН ОЧЕНЬ ПЕРЕМЕНЧИВОЕ: ТО ЗЛАЯ КАК СОБАКА, ТО ДОБРАЯ КАК УДАВ.

■ ТОЛЬКО РОССИЯНЕ МОГУТ СЛУЧАЙНО ВСТРЕТИТЬСЯ, ВЫПИТЬ, ПОДРАТЬСЯ И РАССТАТЬСЯ ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 180667 экз. Заказ 696. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 24.07.2013 г. Подписано в печать 23.07.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 232702 экз. 12+